மங்கையர் மலர்



MANGAYARMALAR ஜனவரி 2003 விலை ரூ. 15

மங்கையர் மலர்



"சின்னத்திரை எப்படியெல்லாம் இருக்கக் கூடாது என்று பாடம்தான் கற்பிக்கிறது!"

பக். - 49

என் கதையை என்னாலேயே பார்க்க முடியவில்லை!

பக். - 60



சின்னத்திரை ஸ்பெஷல்

மலர் : 22 இதழ் : 12



கதைகள்

ஜனவரி 2003

இன்டர்நெட் முகவரி : http://www.mangayarmalarmonthly.com

புதிய ஈ மெயில் முகவரிகள் :

எடிடோரியல் : mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா : subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்கள் : info@kalkiweekly.com

கல்கி

12.1.2003

பொங்கல் சிறப்பிதழ்

செல்லம்மாள் கல்லூரியில் சேரன்!



மாணவிகளுடன் கலக்கல் திருவிழா!

அ.வெண்ணிலா எழுதும்



யாரிடம் சொல்வேனடி தோழி

புதிய தொடர்கதை

அட்டகாச இளமைச் சிறப்பிதழ்!

எல்லாம் இளைஞர்களுக்காக!

மானேஜர், கல்கி,
47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97.

வீட்டு அலங்காரம்

இனிமையான அனுபவம்

மறந்து போன பண்டிகை

சாதனைப் பெண்மணிகள்

தொடர்கள்

கொஞ்சம் யோசிக்கலாம்

மஞ்சுளா ரமேஷின்...

கலந்துரையாடல்

அடுத்த இதழ் அறிவிப்பு பக்கம் - 12



உற்சாக 'டானிக்' மனிதர்கள்!

சில பேருடைய நடை, உடை, பாவனைகள் 'சுறுசுறு'வென்று இருக்கும் போது, அவர்களைப் பார்க்கும் நமக்கும் அந்த உற்சாகம் ஒட்டிக் கொள்ளும். சமீபத்தில் சென்னை வந்திருந்த, நாம் பெருமைப்பட்டுக் கொள்ளும் ஜனாதிபதி அவர்களின் செயல்களை, அனைவரும் கூறி மகிழ்ந்தார்கள். வேகமான அவருடைய நடையும், சிரிப்பும், உற்சாகம், கொப்பளிக்கும் அவருடைய முகமும், மக்களோடு கலந்து விட அவர் காட்டும் முயற்சியும்...

அனேகமாக பல வீடுகளில் அவரைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருந்திருப்பார்கள். 'ஏன், நமக்கு இப்படிப்பட்ட அரசியல் தலைவர்கள் கிடைக்கவில்லை' என்று கொஞ்சம் ஏக்கமாகக் கூட இருந்தது. இப்படி நம் நாட்டில் சிலர் தலைமைப்பீடங்களில் இருந்து கொண்டு 'செயல்பட்டாலே' போதுமே, பின்னாலே உற்சாகமாக கையுயர்த்தி ஓடி வர எத்தனை இளைஞர்கள் தயாராக இருக்கிறார்கள்! நம் இந்தியாவை அப்புறம் யாரேனும் விரலுயர்த்திப் பேசிட முடியுமோ!

அது இருக்கட்டும், பொதுவாக உற்சாகம் ததும்ப இருக்கும் மனிதர்கள் அந்த அலைகளை மற்றவர்களிடம் பரப்பிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். எந்த வேலையும், அல்லது மிகப் பெரிதாக வந்து விடும் எந்தப் பிரச்னையும் இவர்களுக்குச் சாதாரணமாக இருக்கும். 'ஓகே, இதுதானே, பண்ணிட்டாப் போச்சு!" என்பார்கள் வெகு எளிதாக! இப்படி நாம் வாழ்க்கையில் எங்கோ ஒரு சிலரைத்தான் பார்க்கிறோம்.

அநேகமாக மற்ற 95% மனிதர்கள் எப்போது பார்த்தாலும் புலம்பல், அலம்பல், அங்கலாய்ப்புத்தான்...

'நான் இந்த உடம்ப வச்சுக்கிட்டு என்னதான் பண்ணப் போறேனோ?'

'அடடா... கொஞ்சம் முன்னாடி வந்திருக்கக் கூடாதா... இப்ப முடியாதே...'

'போய்யா... நானே ஏகப்பட்ட பிரச்னைகளுக்கு நடுவுலே இருக்கேன். வந்துட்டான் அங்கேருந்து, புதுசா ஐடியாவ எடுத்துக்கிட்டு... இதெல்லாம் ஆவுற கதையா...'

இப்படித்தான் அனேக டயலாக்குகள் இருக்கும். ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று நினைப்பவர்களின் எண்ணத்திலும் நன்றாக வெந்நீரை ஊற்றுவார்கள். ஒவ்வொரு காரியத்திற்கும் 'இது உருப்படாது, சரிப்படாது' என்று ஜோஸ்யம் சொல்பவர்கள்தான் அதிகம் இருப்பார்கள், இதனால் மன உற்சாகம் இழந்து விடுபவர்கள்தான் அதிகம்.

காலையில் பத்தரைக்குச் சரியாக ஒரு கம்பெனி மீட்டிங்கிற்குப் போக வேண்டும். எழுந்தது கொஞ்சம் லேட். 'ஐயோ, இத்தனை காரியத்தை முடிச்சுட்டு, சரியாக பஸ்ஸைப் பிடித்துப் போய், நல்லவிதமாப் பேசி...' மண்டையைக் குடைந்து விடும் டென்ஷனால், செய்யும் காரியங்களில் அவசரம், கோபம்... அது அப்படியே மற்றவர்களுக்கும் பரவ... அவர்கள் செல்லும் இடங்களுக்கும் இதையே பரப்ப... இப்படியாக அலை அலையாக இந்த டென்ஷன் சென்று கொண்டே இருக்கும்.



இதுவே 'உற்சாக மனிதனாக' இருந்தால் 'ஹை, இன்றைக்கு அரை மணி நேரம் கூட ஆரோக்கியமான தூக்கம். சரி, மீதி வேலையை எப்படிச் செய்து கரெக்டா போறதுன்னு நமக்குள்ளே ஒரு சாலஞ்சா எடுத்துக்கலாமா?' என பந்தயம் வைக்க, அங்கே அனைவரையும் உற்சாகம் தொற்றிக் கொள்ளும். அப்புறம் அங்கே கும்மாளத்துக்குக் கேட்பானேன்!

நான் பார்த்த சில நண்பர்கள் எப்போதும் முகத்தில் சிரிப்புடன், ஒரு நாளைக்கு இருபது மணி நேரம் வேலை

மஞ்சுளா ரமேஷ்

செய்வதைப் பார்த்திருக்கிறேன். இவர்களுக்கெல்லாம் ப்ரச்னைகளே வராதா என்ன? அத்தனையையும் உற்சாகமாகக் கடக்கிறார்கள்.

அதே போல, நான் பார்த்த வித்தியாசமான ஒரு ஆன்மிக குரு வாழ்வின் மிகவுயர்ந்த நோக்கங்களை எடுத்துக் காட்டுவார். பிறகு பார்த்தால், ஜீன்ஸும் டிஷர்ட்டும் போட்டுக் கொண்டு, சிஷ்யர்களுடன் ஃபுட்பால் ஆடிக் கொண்டிருப்பார். எப்போதும் சிரிப்புத்தான் அவருக்கு. அந்த உற்சாகம் நம்மையும் தொற்றிக் கொள்ளும். 'ஹ, என்ன தான் செய்ய முடியாது நம்மளால?' என்ற ஒரு உத்வேகம் கிளம்பும். அது நிச்சயமாக நல்வழியில்தான் செல்லும், ஏனென்றால் அவர் போதித்தது எல்லாம்தான் மனதில் இருக்கிறதே!

இப்படி உற்சாக டானிக் மனிதர்களுடன் பழகிக் கொண்டிருந்தாலே போதும், நமக்கு மிகப் பெரும் பிரச்னை என்று நினைப்பது கூட, சாதாரணமான துரும்பாக மாறிவிடும். எல்லாமே நம் மனதில்தான் இருக்கிறது. நாமே நினைத்துக் கொள்வதுதான் அத்தனையும்.

கொஞ்சம் திரும்பிப் பாருங்கள், பள்ளிப் பருவத்தில் கையில் ப்ராக்ரஸ் ரிப்போர்ட்டை வைத்துக் கொண்டு, இதில் அப்பாவின் கையெழுத்தை வாங்குவது எப்படி? என்பது மலை போலப் பெரிதாக இருந்திருக்கும். இப்போது நினைத்தால் சிரிப்பாக இருக்கும். டீன் ஏஜில் எத்தனை உணர்ச்சிகரமான நிகழ்ச்சிகள். ஒவ்வொன்றுமே நம்மைப் பயமுறுத்தி இருக்கலாம். அந்த நேரத்தில் நாம் பட்டபாடு... ஒவ்வொருவர் வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு மாதிரி...

அதெல்லாம் இன்றைக்கு நினைத்துப் பார்க்கும் போது 'சீ, காணாமப் போன அந்த மயிலிறகுக்காக எப்படி அழுதோம்' என்பதிலிருந்து பல விஷயங்கள் வேடிக்கையாக இருக்கும். அப்படியானதுதான் இன்றைக்கு நாம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் பூதாகாரமான விஷயங்களும்... இன்னும் பத்து வருஷம் கழித்து நினைக்கும் போது 'இதுக்குப் போய் ஏன் அப்படி அவஸ்தைப்பட்டோம்' என்று நினைப்போம்.

எல்லாமே நம் மனசு படுத்தும் பாடுதான். 'ஐயோ, இதை எப்படிச் செய்யப் போறோம்', 'அடடா இது எப்படி நடக்கப் போகுது' 'எனக்கு நேர்ந்தா மாதிரி யாருக்கும் நேர வேண்டாம்' இப்படியெல்லாம் மனம் போக்குக் காட்டிக் கொண்டே இருக்கும்.

எப்போது பார்த்தாலும் அழுது வடியும் முகம், 'உம்'மென்ற நீண்ட முகம், கண்ணீர் 'ஸ்டாக்' வைத்திருக்கும் கண்கள், இவற்றையே உலகத்துக்குக் காட்டிக் கொண்டிருந்தோமானால், நம்மைப் பார்க்கும் எதிராளிக்கு எப்படி உற்சாகம் வரும்?

மற்றவர்களிடமிருந்து நாம் என்ன எதிர்பார்க்கிறோமோ, அதையேதானே நாமும் மற்றவர்களுக்குத் தர வேண்டும்?

எனக்கு யாராவது ஒரு கப் காப்பி போட்டுக் கொடுத்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்?

ஏன், நாமே விசிலடித்துக் கொண்டே (முடிந்தால்!) காப்பி போட்டு ஜோராகக் குடித்துப் பார்க்கலாம். இருப்பவர்களுக்கும் கொடுக்கலாம்.

நாம் ஏன் விளம்பரப் படங்களை ரசிக்கிறோம் என யோசித்திருக்கிறீர்களா? ஒரு நிமிடத்திற்குள் எத்தனை உற்சாகமாகச் சிரிப்பூட்டும் வகையில் காட்சிகளை அமைக்கிறார்கள்? உற்சாகமாக எண்ணெயை அபிஷேகம் செய்து இட்லி சாப்பிடும் ஜோதிகா, கையில் டெலிபோனுடன் குழந்தைகளுக்குச் சரியாகக் கூத்தாடும் இளைஞன், என சில விளம்பரங்கள் நன்றாக இருக்கின்றன.

இப்படி நம்மைச் சுற்றி உற்சாக அலைகளை நாம் பரப்பிக் கொண்டிருந்தால் என்ன? எந்தக் காரியத்தை எடுத்தாலும் இது நடக்காது, உருப்படாது என்ற நெகடிவ் எண்ணங்களையே சொல்லிக் கொண்டு இராமல், மகிழ்ச்சியோடு முயற்சி செய்ய உற்சாகப்படுத்தலாம். அதற்காக எது வேண்டுமானாலும் செய்துவிட முடியுமா என்பது அல்ல. வாழ்க்கையில் சரியாக யோசித்து, திட்டமிட்டுத்தான் ஒவ்வொன்றையும் செய்ய வேண்டும். அவை எல்லாவற்றையுமே அழுது வடியாமல் செய்யலாமே என்பதுதான் என்னுடைய கட்சி!

அதற்கு ரொம்ப முக்கியம் நெகட்டிவ் எண்ணங்கள் நம்மைச் சுற்றி இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்வது. சின்னத்திரையில் ராத்திரி பதினோரு மணிக்கு பேய், பூதம், நாசமா போக, மண் அள்ளித் தூற்றல் எனப் பார்க்காமல் இருத்தல் நல்லது.

ஒரு நாளைத் துவக்கும் போது, அன்றைய நாள் சுவையாக ஓடுவதற்கு என்னென்ன ஆயத்தங்களைச் செய்ய வேண்டுமோ, அத்தனையையும் செய்து கொள்ளலாம். பழங்களைப் பொறுக்கும் போது நல்ல பழமா என பார்த்துப் பார்த்துத் தானே பொறுக்குகிறோம்? சொத்தை, சொள்ளை, அழுகல் எல்லாவற்றையும் சேர்த்தா எடுக்கிறோம்? அதே போலத்தான், நாளின் வேலைகளைத் திட்டமிடும் போது 'காயாக' இல்லாமல் 'பழமாக' ஆவதற்கு ஆயத்தமாகலாமே!

நம்மிடையே சில பதவிகளுக்கு சில அடையாளங்களை வைத்து விட்டார்கள். வாத்தியார் என்றால் சிடுசிடு, ஆன்மீகத்தில் இன்ட்ரஸ்ட் இருப்பவர் என்றால் 'சீரியஸ்' முகம், மேலதிகாரி என்றால் கண்டிப்பு, கறார்..

அவற்றையெல்லாம் உடைத்து விட்டு உற்சாக வெள்ளமாகப் புறப்படுபவர்கள்தான், நம் இதயங்களிலே இடம்பெறுகிறார்கள், அப்துல் கலாமைப் போல!

மற்றவர்களைச் சொல்லுவானேன், நாமே உற்சாகமாக இருக்கலாமே! புத்தாண்டு வந்திருக்கிறது... ஆரம்பிக்கலாமே...

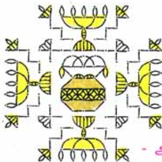
புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!













- ஆர். பத்மாவதி

யாரோ ஒருவருக்கு நீயே உலகம்!

☺ நீ யாரென்பதால் நான் உன்னை நேசிக்கவில்லை. உன் அருகில் இருக்கையில் நான் யாராகின்றேன் என்பதால்தான்.

☺ நீ சிந்தும் கண்ணீருக்கு அருகதையுடையவர்கள் யாருமில்லை. அந்த அருகதையுள்ளவர்கள் உன்னைக் கண்ணீர் சிந்த விட மாட்டார்கள்.

☺ நீ விரும்பும் விதத்தில் ஒருவர் உன்னை நேசிக்கவில்லையென்றால், அவர் உன்னை மனதார நேசிப்பது இல்லையென்று ஆகாது.

☺ உன் கையைப் பற்றிக் கொள்ளும்போது உன் நெஞ்சைத் தொடுபவரே உன் உண்மையான நண்பர்.

☺ சோகமாயிருக்கும் தருணங்களிலும் நீ சிரித்துக் கொண்டே இரு. உன் சிரிப்புக்காகவே உன்னை ஒருவர் நேசிக்கக்கூடும்.

☺ இந்த உலகத்திலுள்ள பலரில் நீயும் ஒருவராயிருக்கலாம். ஆனால் யாராவது ஒருவருக்கு நீயே உலகமாயிருக்கலாம்.

☺ உன்னுடன் நேரத்தைச் செலவிட விரும்பாதவருடன் நீ உன் நேரத்தைச் செலவிடாதே.

☺ கடவுள் வேண்டுமென்றேதான் ஒரு நல்ல மனிதரை சந்திக்கும் முன் பல கெட்ட மனிதர்களைச் சந்திக்க வைக்கிறார் போலும். அப்போதுதான் அந்த நல்ல சந்திப்புக்காக நீ அவருக்கு நன்றி செலுத்துவாய்.

☺ ஒரு நல்ல விஷயம் முடிவுக்கு வந்து விட்டதே என்று வருத்தப்படாதே. அது நடந்ததற்காகச் சந்தோஷப்படு.

☺ நீ போராடித்தான் எல்லா விஷயங்களையும் அடைய வேண்டுமென்பதில்லை. எத்தனையோ பெரிய விஷயங்கள் நீ எதிர்பாராமலேயே நடக்கின்றன.

நன்றி : *கேப்ரியல் கார்ஷியா மார்க்கிஸ்;*

தமிழில் : ***சுமித்ரா கல்யாணராமன்***

மங்கையர் மலர்

பிப்ரவரி 2003

ஆண்டுமலர் இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

& அழகுச் சிறப்பிதழ்



இளைஞர்களின் அழகு விமர்சனம்



தினம் தினம் மேக்-அப் அழகைக் கெடுக்கிறதா?

- சீனியர் நடிகைகள்

சினிமாவிலேயே ஹெவி மேக்-அப் இல்லையே!

- அழகுக் கலை நிபுணர்கள்





'ஒல்லி'தான் அழகா?

...ச்சனிலேயே
...மேக்-அப்
...ாதனங்கள்!



உங்கள் பங்கு?
ஓர் அருமையான
போட்டி உண்டு!

எங்க ஊர் அழகி!



உங்கள் ஊரில் (நீங்கள் பிறந்த, இருந்த... எந்த ஊராகவும் இருக்கலாம்) உங்களுடைய மனதைக் கொள்ளை கொண்ட 'அழகி'யைப் பற்றி இருபது வரிகளுக்குள் எழுதி அனுப்புங்கள்.

பின் குறிப்பு : 'அழகி' என நீங்கள் குறிப்பிடுவது தோற்றத்தாலா, மனதாலா, செயலாலா...? அது உங்கள் இஷ்டம்!

தேர்ந்தெடுக்கப்படும் கட்டுரைகளுக்கு :

முதல் பரிசு - ரூ. 20,000/- மதிப்புள்ள வாஷிங் மிஷின்

இரண்டாம் பரிசு - ரூ. 10,000/- மதிப்புள்ள மைக்ரோவேவ் ஓவன்

மூன்றாம் பரிசு - ரூ. 5,000/- மதிப்புள்ள பட்டுப் புடைவை

ஐந்து ஆறுதல் பரிசுகள் - ரூ. 1,000/- மதிப்புள்ள பிரிண்டட் சில்க் புடைவை

பரிசுகளை வழங்குபவர்கள் -



ஆரோக்யா
ஸ்டாண்டர்டைஸ்டு மில்க்

சின்னத்திரை பற்றி ஏராளமாக வந்து குவிந்து விட்ட வாசகிகளின் கடிதங்களிலிருந்து...



✉ இன்று 9, 10 வயதிற்குள் பெண் குழந்தைகள் பூப்பெய்துகிறார்கள். காரணம் அபரிமிதமான மனமுதிர்ச்சிதான். சின்னத் திரையில் தினமும் காட்டப்படும் விரசக் காட்சிகளையும், வசனங்களையும் குழந்தைகள் கண்ணால் பார்த்து மனம் சஞ்சலப்படும் போது, வளர்ச்சி ஹார்மோன்களின் சுரப்பு அதிகமாகிறது. இதனால் இளவயதிலேயே மன முதிர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதாக மருத்துவ ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.

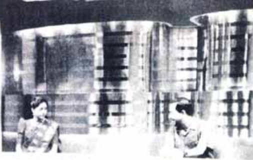
- சியாமளா சுவாமிநாதன், திருவனந்தபுரம்.

✉ புத்தகங்கள் படித்து, கருத்துகளைப் பரிமாறிக் கொண்டால் 'அறிவுஜீவி', சீரியல் பார்த்து கருத்துப் பரிமாறிக் கொண்டால் 'டி.வி. அடிக்டா'?

- கௌசல்யா ஸ்ரீவத்ஸன், கோயம்புத்தூர்.

✉ மது பழக்கத்தையும், சிகரெட் பிடிப்பதையும் (தடைச் சட்டம் போட்ட பின்பும்) சீரியலுக்கு சீரியல் தவறாமல் காட்டுகிறார்கள்!

- ஆர். சரஸ்வதி, மன்னார்குடி.



கிறார்கள், சாதாரணமாக வீடு களில் இருப்பது போன்ற காட்சிகளில் கூட!

- ஆர். ஜெயலட்சுமி, சென்னை -102.

⌘ வைகுண்ட ஏகாதசி அன்று பெருமாள் கோவிலில் க்யூ வரிசையில் ஒரு பாட்டி



நச்சென்று நாலு வரியில்...!

✉ நம்மில் எத்தனை பேர் செய்திகளை முழுதும் கேட்கிறோம்? படித்தவர்கள் கூட செய்திகள் ஆரம்பித்தவுடன் சானலை மாற்றி விடுகின்றனர்.

- ஏ. சுமதி, சென்னை.

❖ சீரியல் தயாரிப்பாளர்கள் கொழிக்கிறார் கள். விளம்பர வருமானம் மட்டும் 'கோடி' யைத் தாண்டுமாம். நஷ்டப்படுவது சுற்றி நடப்பது தெரியாமல் சுருண்டு கிடக்கும் பார்வை யாளர்கள்தான்!

- ஆர். அனுராதா, சென்னை - 17.

❖ சீரியல் பெண்கள் எல்லோரும் அகலக் கரை புடவை, டாலர் வைத்து வெளியே தொங் கும் செயின் இப் படித்தான் வரு

பேத்தியிடம், "இவ்வளவு நேரமாகி விட்டது. இன்று டி.வி. சீரியல் பார்த்தது போலத்தான்" என்றார்!

- ஏ. சுலோச்சனா மணவாளன், குளித்தலை.

⌘ பெரும்பாலான தொடர்களில் கதாபாத்



திரங்கள் மாடிப்படிகளிலிருந்து இறங்கி வருவார்கள், காரில் பயணம் செய்வார்கள், விருந்து சாப்பிடுவார்கள், தொலைபேசியில் பேசிக் கொண்டிருப்பார்கள் அல்லது யாரையாவது 'பளார்' என்று அறைவார்கள்.

- வெ. ராஜாராம், கோவை.

❊ ஒருநாள் 'ஓ'வென்ற அலறல் பக்கத்து வீட்டிலிருந்து. அலறலைத் தொடர்ந்து 'காச் மூச்'சென்ற குரல்கள். பயந்து போய் கவனித்ததில் புரிந்தது இத்தனையும் டி.வி.யில் என்று. தலையிலடித்துக் கொண்டேன்.

- ஜி. அருள்ராணி, காங்கேயம்.

❊ ரிட்டையராகி தனிமையில் வாழும் நோயாளி கண வரைக் கவனிப்பதற்காக வாலண்டரி ரிடையர்மெண்ட் கொடுத்து வீட்டிற்கு வந்த மனைவி, இப்போது மெகா சீரியல் இடைவேளையில்தான் கணவனைக் கவனிக்கிறார்!

- எஸ். மாலு, சென்னை - 49.

❊ ஆண்களை மட்டும் மையமாய் வைத்து ஏன் யாரும் சீரியல் எடுப்பதில்லை? கங்கா, காயத்ரி, காவேரி போல் கார்த்திக், கதிரவன், கருணாகரன் என்று யாரும் மாட்டவில்லையா?

- கிருத்திகா, கரூர்.

❊ பயமுறுத்தும் காட்சிகளுக்கு சின்னத் திரையில் பஞ்சமில்லை. அவற்றில் ஒன்று பிரசவக் காட்சி. நடிகைகள் நடிப்புத் திறனைக் காட்ட, சக்தியைக் கூட்டி கத்தி, கதறி துடித்துப் புரண்டு, அஹி பிரசவ வேதனையை தத்ரூபமாகக் காண்பிப்பதாக நினைத்து மிகைப்படுத்துகிறார்கள். பாதிக்கப்படுவது இளம்பெண்களே.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன், சென்னை - 89.

❊ பெண் தொகுப்பாளர்கள் முக்கியமாகச் செய்தி வாசிப்பவர்கள் யாருமே தான் திருமணமானவள் என்று காட்டிக் கொள்வதில்லை. திருமாங்கல்யத்தை ரவிக்கையில் மறைத்துக் கொண்டு விடுகின்றனர். சாதாரணமாக ஒரு செயினோடு இருந்தால் என்ன?

- வைதேகி ரமணி, மும்பாய் - 86.

❊ குழந்தை இல்லாதவர் களை மட்டமாகப் பேசுவதை குடும்பத்தவர் அனைவரும் அமர்ந்து பார்க்கும் போது, குழந்தை இல்லாத அக் குடும் பத்துப் பெண்ணுக்கு மனது என்ன பாடுபடும்?

அதே போல மனவளர்ச்சி குன்றியவர்களைப் பைத்தியம் என்று காட்டுமிராண்டித்தனமாக அடிப்பது, கணவனை இழந்த பெண்ணை அவதூறாகப் பேசுவது, அவள் பூவைப் பொட்டை அழிப்பது என்பதையெல்லாம் பகிரங்கமாகக் காட்டும் போது சம்பந்தப்பட்டவர்கள் எவ்வளவு வேதனைப் படுவார்கள்?

- சுஜாதா ஸ்ரீதர், பெங்களூர்.



❊ *எதுகை மோனை வேண்டுமென்பதற்காக, 'கன்னா பின்னா'வென்று 'டைடில் சாங்' எழுதுகிறார்கள். (உ.ம். ஔவைக்கு தமிழே மாங்கல்யம்!)*

❊ *பெண்கள் பைத்தியமாக நடிக்கும் சீன்களில் வயதுக்குப் பொருந்தாமல் கட்டாய பாவாடை, சட்டை. அதுவும் 'டைட்'டாக. பைத்தியங்கள் புடவையும் கட்டுவதுண்டு என்று அவர்களுக்குத் தெரியாது போலும்!*

❊ சாதாரண பெண் கூட 'ஹாண்ட்பேக்'கிலிருந்து இரண்டு லட்சம் பணம் எடுத்து கூலாக நீட்டுவார்!

- ராதாநாயகம், சென்னை.

❊ தாய்மொழி தமிழில் அழகிய சொற்களுக்காப் பஞ்சம்? தரக்குறைவான மொழி பெயர்ப்பை விடப் பெரிய தண்டனை வேறு எதுவுமில்லை.

- ஆரூர் சிவகாமி ராமநாதன், திருவாரூர்.

❊ *வெளியே செல்ல இயலாதவர்களுக்கு இது ஓர் ஜன்னல் - கண்டிப்பாக இல்லை. சிறைக் கம்பிகள், நம்மை நாமே*

தள்ளி, பூட்டிக் கொண்டு, சாவியை கைக்கு எட்டிய தூரம் வரை, வெளியே எறிந்து விடுவதற்குச் சமம், இந்தச் சின்னத்திரை.

- ஆர். கனகவல்லி, சேலம்.

❊ மன அமைதிக்கு டீ.வியை போட்டால் அமைதி போய் ஆக்ரோஷம் வந்து விடுகிறது. இரவு பகலாக நாடகங்கள் பார்த்து சிந்தனையைச் சிக்கனமாக வைத்துக் கொள்கிறோம் நாம்!

- ப. சசிகலா, திண்டுக்கல்.

❊ பெண்களை வாழா வெட்டி, மலடி, விதவை என்ப தோடல்லாமல் 'பெண் புத்தி பின்புத்தி' என்றும் சீண்டு கிறார்கள்.

- நீலா, மன்னார்குடி.

❊ முதியோர் இல்லங்களே தேவையில்லை. கேபிள் இணைப்புடன் டீ.வி. இருந்து விட்டால்!

- சுலோசனா, திருவரங்கம்.

❊ பற்பசை முதல், பத்த மடைப்பாய் வரை விளம்பரத்தில் மையமாக் கப்படுபவள் பெண்.

- பத்மா, மும்பாய்.

❊ கணவனைக் காரணமில்லாமல் மட்டம் தட்டியும், எதிர்த்தும் பேசுவது சம உரிமையா? இதற் குக் கணவன் ஒன்றுமே சொல்லாமல் தாஜா செய்வது சின்னத்திரையில்தான் நடக்கும்.

- ஆர். வைதேகி, திருச்சி.

❊ சாமியார்கள், ஜோதிடர்கள், குறி சொல் பவர்கள், சோழி போட்டு பார்ப்பவர்கள் இவர் களை எல்லாம் நல்லவர்களை விட கெட்ட வர்களே அதிகம் பயன்படுத்துவது போல் காட்டப்படுகிறது.

- ஜெ. சங்கீதா, சென்னை - 83.

❊ தொலைக்காட்சி (தூர்தர்ஷன்) 35 வருடங்களுக்கு முன் ஆரம்பித்த போது, இந்திய அரசாங்கத்தின் நோக்கமே வேறு - மக்களை சமுதாய முன்னேற்றம், கல்வி, கலாசாரம், விளையாட்டு, இசை, விவசாயம் போன்ற விஷயங்களில் டீ.வி. மூலம் மேன் படுத்த வேண்டும் என்பதுதான். செய்திகள் உடனுக்குடன் எல்லா மக்களையும் சென்று அடைய வேண்டும் என்ற பரந்த நோக்கத்துடன், பல நூறு ஒளிபரப்பு சாதனங்களை அமைத்து, தொலைப்பெட்டி (டீ.வி.) தயாரிப் பாளர்களையும் ஊக்குவித்தது. கேபிள் டீ.வி. வருமுன் சென்னை தொலைக்காட்சியைப் பார்த்திருந்தவர்கள் இதற்கு மறுப்பு கூற மாட்டார்கள்.

- ஆர். ஸ்ரீனிவாசன், சென்னை.



❊ இந்த சின்னத்திரை நிகழ்வுகளை அறிவது எப்படி? எத்தனை இல்லத்தரசிகளுக்குக் காலையில் செய்தித்தாள் புரட்ட நேரமிருக்கிறது? இவர்களை விடுங்கள், படிப்பறியா பாமரர்கள் எத்தனை பேர், முதியோர்கள் என எல்லோரும் விஷயங்களை தெரிந்து கொள்வது எப்படி, இந்தத் திரையில்தானே. சின்னத் திரையை சாடும் ஒவ்வொருவரின் மனதிலும் டீ.வி. என்றதும் சினிமாவும், தொடர்களுமே முத லில் தோன்றும். இது ஒரு 20 இன்ச் புத்தகம். இதில் தேவையான பக்கங்களை அவரவர்தான் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

- பி. சுசித்ரா தேவி, ஹோசூர்.

❊ தற்பொழுது ஒளிபரப்பாகும் சின்னத் திரை தொடர்களில் தவறாமல் காண்பிக்கப் படுபவை பழிக்குப் பழி, அழுகை இத்யாதி. ஆனால் இதிலிருந்து மாறுபட்டு நகைச்சுவை யோடு இன்றைக்கு சமுதாயத்தில் நிலவும் பிரச் னைகளை கலகலப்பாக அலசுகிறது ஜெயா டீ.வியில் ஒளிபரப்பாகும் வீட்டுக்கு வீடு லூட்டி.

- கல்பனா மோகன், சென்னை - 88.

"ஹலோ வியூவர்ஸ், இன்னைக்கு இரண்டு படங்கள்லேருந்து' சில காட்சிகளைப் பார்க்கப் போகிறோம். அதுலே கேட்கப் போற 'கேள்விக்கு' சரியான பதில் சொன்னா, 'உங்களுக்கு பிரைஸு"ம் இருக்கு."

இப்படி செந்தமிழ் பாடும் சின்னத்திரை தொகுப்பாளர்கள் (பாளினிகள்) ஏராளம். இவர்களுக்குரிய முக்கியமான தகுதிகள் -

1. 'இளமையான உடை'!
2. தொடர்ந்து, விடாமல் பேசும் திறமை.
3. பொது அறிவு தேவையில்லை.

நிகழ்ச்சியை யார் நடத்துகிறார்கள் என்பதில்தான் வெற்றியே உள்ளது என்பர்.

நிகழ்ச்சிக்குப் போகலாமா?

ஆனால் இன்றைய தொகுப்பாளர்களைப் பார்த்தால் அடிக்கடி டீ.வி.யில் வந்து போகும் 'முகம்' என்கிற நினைவுதான் மேலோங்குகிறதே தவிர, அவர்கள் நடத்தும் நிகழ்ச்சிகள், அதன் சிறப்பு, ஊஹு"ம், மருந்துக்கும் மனதிலிருப்பதில்லை. இதற்கு அவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள்?

• வர்ஷா

ஜெயா டீ.வி.யில் சினி - மசாலாவின் தொகுப்பாளர் வர்ஷினி :

"வழக்கமான சினி நிகழ்ச்சியிலிருந்து கொஞ்சம் வித்தியாசப்பட்டது என் நிகழ்ச்சி. அர்த்தமுள்ள ஜாலி நிகழ்ச்சி என்று சினி முகங்களே கூறுகிறார்கள் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன். என் உடைகளுக்கும் சேர்ந்து பாராட்டுகள் கிடைக்கின்றன. கொஞ்சம் 'கிராஃபிக்ஸ்' சேர்த்தால் இம்மாதிரி நிகழ்ச்சிகளுக்கு ரசிகர்கள் அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு."

கோலிவுட் பஸ், ஜாலி பார்க், நிகழ்ச்சி தொகுப்பாளர் ஷாமினி, ராஜ் டீ.வி. –

"இங்குள்ள தொகுப்பாளர்கள் என்ன பெரிதாகச் சாதிக்

கிறார்கள் என்று சுலபமாக கேட்பவர்களி டம் நான் எழுப்பும் கேள்விகள் இவைகள் தான். வட இந்திய சானல் தொகுப்பாளர் களைப் போல சுதந்திரம் எங்களுக்கிருக் கிறதா? நடிகை, நடிகர்களின் விஷயங்களை அலச உரிமை உள்ளதா? இங்கு எல்லா நிகழ்ச்சிகளிலும், பெரும்பாலும் பெண் தொகுப்பாளர்களுக்குத்தான், டிரெஸ்லே கூட இப்படித்தான் அணிய வேண்டும் என்கிற வரைமுறை இருக்கிறது. மாறாக, எந்தவிதக் கட்டுப்பாடும் இல்லாம ஜாலியா சினிமாக் களைப் பற்றி கமெண்ட்ஸ் களை நிகழ்ச்சியில் ஆங் காங்கே தூவினால் நிகழ்ச்சி களைகட்டாமலா போய் விடும்?"


• சோஃபியா

சோஃபியா - 'லைவ்-சாய்ஸ்' நிகழ்ச்சி ராஜ் டீவி.

"ரிமோட்டை கையில் வைத்துக் கொண்டு 'சுத்த போர்' என்று சொல்வது எளிது. ஆனால் இம்மாதிரி நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு கொள்ளும் எங்களுக்கு, எவ்வளவோ சிரமங்களும் உள்ளன என்பதைப் பல பேர் உணருவதில்லை. பப்ளிசிடி, புகழ் கிடைத் தாலும், பிரைவஸி போய் விடுகிறது. 'மீடியா பெர்சன்' என்பதால் சிறு தவறு கூட செய்யாமல் கவனமாய் இருக்க வேண்டியுள்ளது. உணவிற்காக வாயையும் கட்ட வேண்டியுள் ளது."


• ஹேமலதா

எட்டு வருடங்களுக்கு மேலாக சென்னை தொலைக்காட்சியில் (தற்போது பொதிகை) அறிவிப்பாளராக, தொகுப்பாள ராக, பேட்டி எடுப்பவராகப் பணிபுரிந்திருக் கும் திருமதி ஹேமலதா வெங்கட்ராமன் :

"மொழிவளம், திருத்தமான உச்சரிப்பு, சொந்தமாக எழுதக்கூடிய திறன், சுவையாக மொழி பெயர்க்கக்கூடிய ஆற்றல், நிலைமைக் கேற்ப நொடியில் புரிந்து கொண்டு பேசக் கூடிய திறமை போன்ற பல தகுதிகள் எங்க ளுக்குக் கட்டாயமாகத் தேவைப்பட்டன. தனியார் சானல்கள் தொடங்கு முன்பு, சென்னை தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் அனைத்துமே மக்களிடம் பிரபலமாயிருந் தன. அத்தகைய காலகட்டத்தில் பணிபுரிந்த தாலோ என்னவோ, இன்றும் பலர் எங்களை இனம் கண்டு கொள்வதோடு, எங்கள் தமிழை, தமிழ் உச்சரிப்பினை பாராட்டும் போது, மனதில் ஒரு நிறைவு தலைதூக்குவது உண்மை. அப்போதெல்லாம் ஒரே நாளில், முதல் நிகழ்ச்சியில் அறிவிப் பாளராக, அடுத்த நிகழ்ச்சியில் தொகுப்பாளராக, பின்வரும் நிகழ்ச்சியில் ஸ்கிரிப்ட் எழுது பவராக, பல சவால்களைச் சந்திக்க வேண்டிய நிர்ப்பந் தம் ஏற்படும். அந்நிலே வெற்றி பெறும் போது கிடைக்கும் சந்தோஷம்தான் எங்களுக்கு மிகப் பெரிய தாக இருந்தது."

பெயர் சொல்ல விரும் பாத, சின்னத்திரை நிகழ்ச் சித் தயாரிப்பாளர் :

"இன்றைய தொகுப் பாளர்களிடையே ஒரு உந்துதல், தொழில்நுட்பம், ஆழ்ந்த ஈடு பாடு இவையெல்லாம் கம்மி. ஏதோ வந்தோமா, தயாரிப்பாளர் ஸ்கிரிப்டை படித்தோமா, பணம் வாங்கினோமா, சென்றோமா என்றிருக்கிறார்கள். கற்பனைத் திறன் குறை வாகத்தான் உள்ளது.

ஸ்டார் டீவி. ஒப்ரா வின்ஸ்ப்ரே, அப்துல் ஹமீது, - இவர்களும் நிகழ்ச்சித் தொகுப் பாளர்கள்தான் - பிரணாய் ராய் இவர்களுக் காகவே அவர்களது நிகழ்ச்சியைத் தவறாமல் பார்க்கும் நேயர்கள் உண்டு. நம் சேனல் களில் யார் அப்படி இருக்கிறார்கள்?"

— கீதா மோஹன்

சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

நட்பு வட்டம்

கே. ஜெயலலிதா, கோபி.

நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் 'யோகா', 'தியானம்' இவற்றின் பங்கு என்ன? இது (வாழ்வில்) நமக்கு அவசியம்தானா? தினமும் யோகா, தியானம் செய்வதால் நமக்கு ஏற்படும் பயன் என்ன? வீட்டிலோ, "இது வேலை வெட்டி இல்லாதவர்களின் வேலை, நீ பேசாமல் இரு" என்கிறார்கள். மேலும், 'யோகா, தியானம்' பற்றிச் சொல்லிக் கொடுக்கும் 'அமைப்புக்கள்' பற்றி, அது எல்லாம் சுத்த மோசடிக் கும்பல், ஏமாற்றுப் பேர்வழிகள் என்று தூற்றுகிறார்கள்.

நீங்கள் கடவுள் நம்பிக்கை உடையவராக இருந்தால் மனமொன்றி சாமி கும்பிடுவீர்கள் இல்லையா? அதே போல உங்களுக்குப் பிடித்தமான வேலையைச் செய்யும் போது, அதிலேயே ஆழ்ந்து போய் விடுவீர்கள் இல்லையா? இந்த மாதிரி நேரங்களில் மனம் எங்கெங்கோ போகாமல் ஒரே இடத்தில் நிற்கிறது இல்லையா? - இதுதான் யோகா, தியானம்.

இதை ஒரு பயிற்சியாகச் செய்யும் போது நமக்கு வாழ்க்கையில் சோதனைகள், பிரச்னைகள் வரும்போது மனம் உணர்ச்சிவசப்பட்டு குதிக்காது. அப்போது எதிரிலுள்ள பிரச்னைகளை, அறிவுபூர்வமாக அணுகி, நாம் வாழ்க்கையில் என்ன சாதிக்க விரும்புகிறோமோ அதைச் சாதிக்க முடியும். இப்போது சொல்லுங்கள், இது வாழ்க்கைக்குத் தேவையா, இல்லையா என்று.

அமைப்புக்களின் மீது நம்பிக்கையில்லையெனில் புத்தகங்களின் மூலம் கற்கலாம். பிறகு அந்த நல்ல உணர்வுகளால், தானே தகுந்த குரு உங்களுக்குக் கிடைப்பார்.

ஜெயலக்ஷ்மி.

கிராமத்தில் வளர்ந்து 8, 9 கிளாஸ் படித்தவர்கள் தாங்களும் புக்கில் எழுத ஆசைப்படுவதும், அந்தப் படைப்பை புக்கில் பார்க்க ஆவலாக எதிர்பார்ப்பதும் தவறா? நிறையப் படித்தவர்கள் மாதிரி எழுத முடியாது. ஆனால், அவர்கள் மனத்தில் தானும் எழுத வேணும் என்ற அதீதமான ஆசையுள்ளது. இதற்கு எப்படி எழுதுவது?

உங்கள் கடிதத்திலேயே நிறைய எழுத்துப் பிழைகள் உள்ளன. ஆனால் அவைகள் பெரிய விஷயமில்லை. மனதிலிருந்து பொங்கியெழும் உணர்வுகளை நீங்கள் எப்படி வெளிப்படுத்துகிறீர்கள் என்பதுதான் முக்கியம். கிராமத்திலிருந்தும், படிக்காதவர்களிடம் இருந்தும் எத்தனையோ அற்புதமான படைப்புக்கள் வெளியாகியுள்ளன.

ஆர். கவிதா, சீர்காழி.

பிளாஸ்டிக் என்பது காலையில் கண் விழித்ததிலிருந்து இரவு படுக்கும் வரை (பால் பாக்கெட், அலங்காரப் பாய் வரை) நம்முடன் பின்னிப் பிணைந்து இரண்டறக் கலந்து விட்டது, என்பது அப்பட்டமான உண்மை. வருமுன் காப்போம் என்ற அடிப்படையில் ஆரம்பத்திலேயே இதன் நன்மை, தீமைகளை அறிந்து, இதன் வளர்ச்சியைத் தடுத்திருந்தால் கஷ்டம் இருந்திருக்காதோ என்பது எனது எண்ணம்.

பிளாஸ்டிக்கைக் கலந்து சாலைகள் போடுவதை

இப்போது கொண்டு வந்திருக்கிறார்களே! இவ்வுலகில் எதுவுமே தேவையில்லாமல் தோன்றுவதில்லை.

கு.அ. இளவல், நெய்வேலி -3.

அறிமுகமானவர், தெரிந்தவர், நன்கு தெரிந்தவர், வேண்டியவர், மிகவும் வேண்டியவர், நண்பர், நெருங்கிய நண்பர், உறவினர், தூரத்து உறவினர், நெருங்கிய உறவினர் - தயவு செய்து வரிசைப்படுத்தித் தெளிவு படுத்துங்களேன். ப்ளீஸ்.

கே.பி. சுந்தராம்பாளை, சிவாஜி (ஸாரி, ஔவையாரை சிவன்) 'ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என வரிசைப்படுத்திப் பாடுக', எனக் கூறுவது போல இருக்கிறது. நீங்கள் சொல்வது அனைத்தும் பரஸ்பரம் மனதில் எழும் அன்பினால்தான் அடையாளம் காணப்படுகிறது. மிக நெருங்கிய உறவும் பிடிப்பு இல்லையெனில் 'யாரோ'வாகி விடுகிறார்களே!

நிருபா மோஹன், பெங்களூர்.

எதையும் கற்பதற்கு வயது ஒரு தடையில்லை என்கிறார்கள். ஆனால் ஆரோக்கியம் ஒரு வயதிற்குப் பிறகு தடையாகி விடுகிறதே! சின்ன வயதில் கற்க நினைத்ததை, 45 வயதில் கற்றால் கேலிக்கு இடமாகிறது. ஞாபகசக்தி இருப்பதில்லை. இப்படியே இருக்க வேண்டியதுதானா?



நாற்பத்தியைந்து வயதில் ஞாபகமறதியா? தொண்ணூறு வயதில் கூட ஜோராக, ''முந்தாநேத்து நான் வாங்கி வந்த இளசு வெண்டைக்காயை ஏன் கறி பண்ணலை?'' என சண்டை போடுபவர்கள் இருக்கிறார்கள். கேலியாவது, கிண்டலாவது? உங்களுக்குக் கற்க வேண்டும் என்று நினைப்பதைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். அதெல்லாம் ரெண்டு நாள் 'கேலி' பண்ணுவார்கள், அப்புறம் வேறு ஏதேனும் சப்ஜெக்ட் கிடைத்தால் அங்கே போய் விடுவார்கள். மற்றவர்களின் வீண் பேச்சைக் காதிலேயே போட்டுக் கொள்ளாதீர்கள்.

எஸ். பாலா, சென்னை -70.

மங்கையர் மலரிலே பொறுப்பான ஆசிரியராக, ஆலயத்திலே உலகம் சுற்றும் வாலிபியாக, சிநேகிதியிலே தோழியாக

எனக்கு இப்போது 40 வயதாகிறது. ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்னால் நெஞ்சில் சட்டையின் மேல் பட்டன் போடும் இடத்தில் சிறிய கட்டி வந்தது.வெய்யில் காலமானதால் சூட்டிற்கு வருகிறது என்று விட்டு விட்டேன். ஒரு வருடமாகியும் அது பழுக்கவும் இல்லை, உடையவும் இல்லை. டாக்டரிடம் காண்பித்ததில் அது கீலாய்டு கட்டி, இதை ஆபரேஷன் எதுவும் பண்ணக் கூடாது என்று சொல்லி விட்டார். இரண்டு டாக்டர்கள் அதிலேயே ஊசி வேறு போட்டார்கள். ஆனால் குணம் தெரியாமல் பக்கவாட்டில் திரும்பத் திரும்ப கிளைத்துக் கொண்டே வருகிறது. அரிப்பும், வலியும் அதிகமாக வருகிறது. நிறையப் பேரை விசாரித்ததில் (சில டாக்டர்களும் அடங்கும்) ''அதை ஒன்றுமே செய்யக் கூடாது. அப்படியே விட்டு விடுங்கள்'' என்று சொல்கிறார்கள். இது நெஞ்சிலும், காதில் தோடு போடும் இடத்திற்குப் பின்புறமும் வருமாம். யாருக்காவது இது போல் இருந்து குணமாகி உள்ளதா? தினம் தினம் இந்த அவஸ்தையால் துடிக்கிறேன்.

- ஜி. ரேணுகா பரமேஸ்வரி.

சகோதரி விட்டாபாய் எழுதியிருந்த துத்தி இலை, மிகவும் மருத்துவக் குணம் உள்ளது. நல்லெண்ணெயை அடுப்பில் நன்கு சுடவைத்து, இந்த இலைகளைக் கிள்ளிப் போட்டு படபட வென பொரிந்து, நன்கு மொறுமொறுப்பு ஆன பின்பு அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, பாட்டிலில் ஊற்றி வைத்துக் கொண்டால் கை, கால் வலிகளுக்குத் தடவினால் குணம் தெரிகிறது.

கட்டி வந்தால் இந்த இலையை நல்லெண்ணெய் தடவி தணலில் வாட்டி, பொறுக்கும் சூட்டில் கட்டி மேல் ஒட்டும்படி வைத்து விட, விரைவில் கட்டி பழுத்து உடைந்து ஆறிவிடும். அடிபட்ட வீக்கம், புண் எல்லாவற்றிற்கும் இந்த எண்ணெய் நல்ல மருந்து. ராஜபிளவைக்கே கூட இது அருமருந்தாகும், என்று என் தாய் கூறுவார்கள். எனது தாய் மும்பையில் இருந்தாலும் எங்காவது இந்தச் செடியைப் பார்த்தால் இலைகளை எடுத்து வந்து எண்ணெய் தயாரித்து விடுவார்.

ஒருமுறை அம்மாவிற்குக் காய்கறி நறுக்கிக் கொண்டிருக்கும் போது, திடீரென்று இரு கண் பார்வையும் தெரியாமல் ஒரே இருட்டாகி விட்டதாம் (ஏற்கெனவே அம்மாவிற்கு இரு கண்களும் காட்ராக்ட் ஆபரேஷன் ஆகி உள்ளதுதான்). என்ன செய்வ தென்றே தெரியாமல் மெதுவாக நகர்ந்து, துத்தி இலை எண்ணெயை எடுத்து, இரு கண்களுக்கும் தடவி, இறைவனைப் பிரார்த்தித்துக் கொண்டு, யாரிடமும் சொல்லாமல் ஓரமாகப் படுத்து விட்டார்களாம். எண்ணெயை ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவை தடவிக் கொண்டு பிரார்த்தனை செய்து கொண்டே படுத்திருந்தார்களாம்.

மதியத்திற்கு மேல் கொஞ்சம் கொஞ்ச மாகத் தெரிய ஆரம்பித்து, பின்பு நன்றாகத் தெரிந்ததாம். அதுவரை யாரிடமும் சொல்லாமல், சாப்பிடாமல், அமைதியாகப் படுத்திருந்து, துத்தி இலையின் புண்யத்தாலும், இறைவனின் அருளாலும் இழந்த பார்வை மீண்டும் கிடைக்கப் பெற்றார். இங்கு வந்த போது கண் மருத்துவரிடம் காட்டி டெஸ்ட் செய்து கொண்ட பொழுது, அம்மா டாக்டரிடம் தெரிவித்தார். டாக்டர் மிகவும் ஆச்சரியப் பட்டார்.

''அம்மா! லட்சத்தில் ஒருவருக்குத்தான் இப்படி திடுமென்று போன பார்வை கிடைக்கும். உங்களுக்குத் தெய்வ அருள் இருக்கிறது'' என்றார்.

எதிர் வீட்டில் இருப்பவர் மூலத்தால் அவதிப் பட்டு, இந்த இலையைப் பறித்து சுத்தம் செய்து பாசிப் பருப்பு சேர்த்துக் கூட்டு செய்து சாப்பிட்டு வந்ததில், நல்ல குணம் அடைந்தார். எங்கள் வீட்டில் துத்தி இலை மருத்துவம் கண்கண்ட தெய்வம் போல. போதுமா, துத்தி இலை மகாத்மியம்!

- உமா ராதாகிருஷ்ணன்.

இவ்வளவு பாத்திரங்களைச் சுமக்கிறீர்கள். எப்படி? எங்களால் குடும்பப் பொறுப்பையே சுமக்க முடியவில்லை. இரகசியம் என்ன?

என்னையும் விட இன்னும் அதிகமாக வேலை செய்யும் பெண்களையெல்லாம் பார்க்கிறேன். அவர்கள் எல்லாம்தான் எனக்குக் குரு. குடும்பப் பொறுப்பை எதற்கு 'சுமக்க' வேண்டும்? சுமையைத்தான் சுமப்பார்கள். குடும்பத்தை மட்டுமல்ல, எல்லாவற்றையுமே சுவாரஸ்யமாக ஏற்றுக் கொண்டால், நீங்களும் நாலெட்டுப் பாத்திரத்தில் ஜொலிக்கலாம்.

ரமா சந்திரமௌலி, சென்னை - 88.

இன்றைய இளைய சமுதாயம் இலக்கு இல்லாமல் சுயநலத்தோடு செல்லும் பாதை சரிதானா?

யார் சொன்னார்கள் அப்படியெல்லாம்? இப்பொழுதைய நடுத்தர வயது தலைமுறையினரை விட, தெளிவாகத் தங்களுடைய இலக்கு இதுதான் என்று இருக்கிறார்கள். சினிமாவில் வரும் கல்லூரி மாணவ, மாணவிகளை வைத்துக் கணக்குப் போடக் கூடாது.

சத்யா, சென்னை - 88.

நம்மால்தான் இங்குள்ள வீரப்பனைப் பிடிக்க முடியவில்லை. ஆனால், உலகின் போலீஸ்காரன் என்றும் வளர்ந்த மேல்நாடு என்றும் சொல்லும் அமெரிக்காவினால், இன்னும் பின்லேடனைப் பிடிக்க முடியவில்லையே. என்ன காரணம்?

எப்பேர்ப்பட்டவர்களாக இருந்தாலும் யாராலும் எதையும் நினைத்த மாதிரி செய்து விட முடியாது. எல்லாவற்றிற்கும் காலம், நேரம், சூழ்நிலைகள் எனும் நிர்ப்பந்தங்கள் உண்டு. அமெரிக்காவை உசத்தியாக எல்லோரும் சொல்கிறார்கள். உண்மையில் அமெரிக்காதான் நிறைய சிக்கலில் இருக்கிறது. நாமெல்லாம் எவ்வளவோ தேவலை!

வண்ணக் கோலம் போடலாம்!



● உப்புக் கோலம் ஒரு கார்பெட் விரித்த லுக் தரும். ஆனால், போட்டு முடித்த கொஞ்ச நேரத்துக்கெல்லாம் உப்பு, நீர் கசிய ஆரம்பித்து, கோலத்தின் தோற்றம் பொலி விழந்து விடும்.

இதைத் தவிர்க்க _

அவுட் லைன் வரைந்தபின், உள்ளே பரவலாக ஒரு மெல் லிய லேயர் அரிசி மாவைத் தூவி விட்டு, அதன் மேல் கலர் உப்பு தூவுங்கள். தரையின் ஈரம் கோலத்தைப் பாதிக்காது.

அதே போல _

உப்பில் கலர்பொடி கலக் கும் போது, சிறிது அரிசி மாவைக் கலந்து கொள்ளுங் கள். காற்றில் இருக்கும் ஈரம் உப்பைப் பாதிக்காது.

✦ ரங்கோலி கோலம் போடும் போது, அவ்வப்போது மைதாவை பசைபோல நீர்க்கக் கரைத்துக் கொண்டு, பஞ்சி னால் இதைத் தரையில் லேசாக தடவி விட்டு, அதன் மேல் கலர்ப் பொடி தூவி னால், காற்றில் பறக்காது, சீக்கிரம் அழியாது.

மேலும், வண்ணப் பொடி கள் தான் வேண்டுமென்ப தில்லை. தீபாவளிக்கு அல்லது கேக் தயாரிக்க வாங்கிய ஃபுட் கலர் களில் மிஞ்சியவைகளை அரிசி, மைதா, கோல மாவு களில் கலந்தும் கலர்ப் பொடி கள் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.



அச்சு ரங்கோலி

மிரள வேண்டாம்! பத்து வயதுச் சிறுவர்கள் கூட பிசிறில்லாமல் போடக் கூடிய இந்த ரங்கோலிக்குத் தேவை:

1) ஒரு பழைய குக்கர் காஸ்கெட்,

2) ஒரு கையகல அட்டை (அ) சார்ட் பேப்பர்,

3) இரண்டு குண்டூசிகள்,

4) ஒரு நைலான் வலை யுள்ள பழைய டீ வடிகட்டி மற்றும் மைதா கலர் பொடிகள் அவ்வளவே!

செய்முறை:

1) சார்ட் பேப்பரில் விரும்பிய டிசைனை வரைந்து, கத்தரித்து

எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



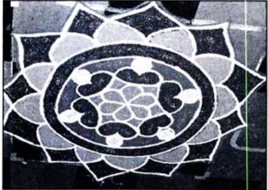
2) அதன் இரு ஓரங்களிலும் குண்டூசியைக் குத்தி விடுங்கள். பேப்பரைக் கையால் தொடாமல், குண்டூசி முனைகளைப் பிடித்து தூக்கும்படி இருக்க வேண்டும்.



3) சுத்தப்படுத்திய வழ வழப்பான தரையில் குக்கர் கேஸ்கட்டை வையுங்கள்.

4) டிசைன் எந்த நிறத்தில் வர வேண்டும் என விரும்பு கிறீர்களோ – அந்த கலர்ப் பொடியை டீ வடிகட்டியின் உதவியால் காஸ்கட்டின் உள் புறம் பரவலாக சமமாக விழும்படி சலித்து விழச் செய்யுங்கள்.





5) இப்போது இதன் நடுவில் ஜாக்கிரதையாக, வெட்டி வைத்திருக்கும் டிசைனை (குண்டூசியின் நுனி களைப் பிடித்து) அசங்காமல் வையுங்கள்.

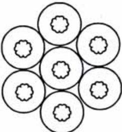
6) இனி – டிசைனைச் சுற்றி இடைவெளி இன்றி முன் போல டீ வடிகட்டி உதவியால் மைதாவை (அல்லது ப்ரஞ்ச் சாக் பவுடர்), முதலில் தூவிய கலர் தெரியாதபடி சலித்து விடுங்கள். (மைதா, சார்ட் பேப்பரில் விழுந்தால் பாதகமில்லை.

7) இப்போது – குண்டூசியைப் பிடித்து சர்வ ஜாக்கிரதையாக டிசைனை (வளையாமல்) தூக்கி எடுங்கள்!

அட!

வெள்ளைப் பின்னணியில் உங்கள் டிசைன், பட்டுக் கத்தரித்தாற் போல எத்தனை அழகாக! குழந்தைகள் கைத்தட்டி ஆர்ப்பரிக்கும். காஸ்கட்டை ஜாக்கிரதையாக எடுத்து விட்டு கோலமாவினால் பார்டர் கட்டி விட்டால் அற்புதம்!

இதுதான் அடிப்படை! இதைப் புரிந்து கொண்டு கை வரப்





WEIGHT REDUCTION(உடல் பருமன்) for LADIES & GENTS

- **Up to 10 - 14 kgs. in just 60 days** • No crash diet programme!
- No side effects!!! • Well planned diet according to your taste
- Natural therapies after thorough examination by our Doctors

ASTHMA - ஆஸ்துமா

1. Dyspnea *(மூச்சுத் திணறல்)* **2. Respiratory difficulties** *(மேல்மூச்சு வாங்குதல்)*
3. Dry cough *(வறட்டு இருமல்)* **4. Cough with sputum** *(சளியுடன் கூடிய இருமல்)*
5. Running Nose *(மூக்கில் நீர் வழிதல்)* **6. Nasal Block** *(மூக்கடைப்பு)*

எங்கள் மகள் சிந்துஜா (வயது 11) மகன் கார்த்திக் (வயது 8) ஆகிய இருவரும் ஆஸ்துமா பிரச்னையில், தூங்க கூட முடியாமல் கஷ்டப்பட்டார்கள். எவ்வளவோ ஆங்கில மருந்துகள் சாப்பிட்டும் பயன் இல்லை. அடையார் நேச்சர் க்யூர் சென்டர் வந்து இயற்கை சிகிச்சை எடுத்த பிறகு முழுவதும் குணம் அடைந்தார்கள். அங்குள்ள அனைவருக்கும் எங்களது நன்றி.

Mr. & Mrs. G.K. Ganesan
49/2A, Suppulakshmi Apts. Bheemasena Garden St., Mylapore, Chennai - 4.

ARTHRITIS - மூட்டுவலி

* கை, கால்களில் மூட்டு வீக்கமும், வலியும். * கை, கால் விரல் மூட்டுகளில் வீக்கமும் வலியும். * கழுத்து வலி (Cervical Spondylitis) * நடுமுதுகின் கீழ்பகுதியில் வலி (Lumbar vertebra and Sacral Joint area) * இடுப்பு எலும்பும் (Pelvic Bone) தொடை எலும்பு தலையும் (Femoral Head) சேருமிடம். * குதிகால் இணைப்புகளில் வலி. * குதிகால்களில் எலும்பு வளர்ந்து நடக்க முடியாமல் வலி. (Calcaneal Spur) முதலியவை பல ஆண்டுகளாக இருந்தாலும் ஆங்கில மருத்துவருடைய ஆலோசனையின்படி வித்தியாசமான இயற்கை வைத்திய முறையில், பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் நலம்பெற செய்கின்றோம். இந்தியா மற்றும் வெளிநாடுகளில் இருந்தும் வியாதியஸ்தர்கள் வருகிறார்கள்.



Dear Doctor,

Osteo Arthritis / Rheumatoid Arthritis,

What a delight it was! That after undergoing the treatment (within a week) gave me miraculous relief in such a short period. Six to 8 years old malady cured in a week which is CENT PERCENT TRUE. I will be failing in my duty if I do not express my gratitude from my bottom of my heart to **Director S. Purushothaman**, and other Doctors and their able assistants for implementing the treatment efficiently and cheerfully.

May God give them longevity to serve the "sufferers" like me.

Mrs. Kanchana Prabha, W/o Mr.S. Gopal, SDE(A),
Bharat Sanchar Nigam Ltd., (Govt. of India) 4/20, Easwari Nagar, Tambaram (E), Chennai - 59

நாள்பட்ட இதர நோய்களுக்கும் எங்களிடம் ஆலோசனை கேட்கலாம்.

  அடையார் நேச்சர் கியூர் சென்டர் 

ADYAR NATURE CURE CENTER (TM) Regd. Hospital

No. 6, SECOND CROSS STREET, KASTURBHA NAGAR, ADYAR, CHENNAI - 20.
Phone:2441 3399, 2440 2470. Tele Fax: 044-2491 6650 (காந்திநகர் பஸ்டெப்போ எதிரில்)
www.adyarnaturecure.com E-mail: adyarnaturecure@yahoo.com,

குறிப்பு: சாதா, A/c தங்கும் அறைகள் கிடைக்கும். சைவ உணவு வசதி மட்டும் உண்டு. முன்பதிவு அவசியம்.



பெற்றால் போதும். எவ்வளவு பெரிய கோலம் வேண்டுமென்றாலும், இதே மாதிரி பேப்பர் கட்டிங் அச்சுகளை வைத்துப் போடலாம்.

காஸ்கெட் வைக்கும் இடைவெளிகளில் லேசாக மைதா பசை தடவி, ஜிகினாத் தூள் தூவினாலே, அல்லது கோல மாவில் கோடுகள் போட்டாலோ, சின்னஞ்சிறு ப்ளாஸ்டிக் பூக்கள் வைத்தாலோ அசத்தல்!

ஒரே மாதிரி கலர், டிசைன்கள்தான் வைக்க வேண்டுமென்பதில்லை. பல டிசைன்கள், கலர் காம்பினேஷன்கள்... கற்பனைக்கு எல்லையில்லை.

கோலத்தைச் சுற்றி நுட்பமாக இதே அச்சு ரங்கோலியில் பார்டர் கட்ட வேண்டுமென்றால், காஸ்கட்டுக்குப் பதில் சிறிய எப்பிராய்டரி பிரேம், ஏன் வளையல்களைக் கூட உபயோகித்தோ, சிறிய பேப்பர் டிசைன்களை வைத்துப் போட்டு பிரமிக்க வைக்கலாம்.

நன்றாகப் பழகிய பின் _

வட்டம், சதுரம் அறுங்கோணம் என மர ஃப்ரேம்களில் பெரிய அளவில் செய்து வாங்கி, டிசைன்களை நகரம், பிளைவுட் இவற்றில் தச்சரிடம் சொல்லி (குண்டூசிக்குப் பதில் ஸ்க்ரு ஆணி) செய்து வைத்துக் கொண்டால், பிரம்மாண்டமான கோலங்கள் போட்டு அசத்தலாம். ட வடிகட்டிக்குப் பதில் மாவு சல்லடை உபயோகிக்கவும். தகரம், பிளைவுட் எடுக்கும் போது வளையாது என்பதால், மைதாவுக்குப் பதில் கோலமாவையே உபயோகிக்கலாம்.

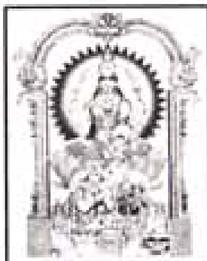
பேப்பர் கட்டிங் என்றால் கண்டிப்பாக மைதா அல்லது ஃப்ரஞ்ச் சாக் பவுடர்தான் உபயோகிக்க வேண்டும். கோலமாவின் கனம் தாங்காமல், அடுக்கும்போது வளைந்து கொட்டி விடும்.

வெறும் பூக்கள் மட்டுமின்றி, தீபங்கள், பெண்கள், தீபநாச்சியார், மயில், அன்னம் என (நடுவில் கொஞ்சம் கொஞ்சம் டச் அப செய்தால் போதும்) கற்பனை விரிந்து கொண்டே போக, உங்கள் கை வண்ணத்தில் கோலத்தைப் பார்ப்பவர்களின் நிலை _

'தோள் கண்டார் தோளே கண்டார்'தான்!

— எஸ். பட்டம்மா

உ
ஸ்ரீ ராமஜெயம்
ஸ்ரீ விகனஸ மஹா குருவே நம :





ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனாகர்ஷன மஹாயக்ஞம்

ஸ்ரீ சூக்த மஹாயக்ஞம்

ஸ்ரீ சூக்த பாராயணம் (ஒரு லக்ஷம் ஆவ்ருத்தி)

(18.1.2003 சனிக்கிழமை 5.00 P.M. முதல்
19.1.2003 ஞாயிற்றுக் கிழமை 7.00 P.M. முடிய)

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனாகர்ஷன மஹாயக்ஞம்
நடைபெறும் இடம் :
டி.வி.ஆர். சுப்பி செட்டி வசந்த மண்டபம்
எண் : 14, மேற்கு சித்திர குளம் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை – 600 004.
போன் : 4610179

கட்டணம்	ரூ.100/-	ரூ.250/-	ரூ.500/-	ரூ.1000/-	ரூ.2,500/-

குறிப்பு: 1) **ரூ.100/-** செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு **ஸ்ரீ லக்ஷ்மி செப்பு டாலர்,** மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர படம் வழங்கப்படும்.

2. **ரூ. 250/-** செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு **ஸ்ரீ லக்ஷ்மி வெள்ளி காசு,** மிகவும் பிரசித்திபெற்ற ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர படம் வழங்கப்படும்.
3. **ரூ. 500/-** செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு **ஸ்ரீ லக்ஷ்மி வெள்ளி காசு, ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேரதனாகர்ஷன யந்திரம்,** மிகவும் பிரசித்திபெற்ற ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர படம் வழங்கப்படும்.
4. **ரூ. 1000/-** செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு **ஸ்ரீ லக்ஷ்மி வெள்ளி காசு, ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனாகர்ஷன யந்திரம், ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி விளக்கு,** மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர படம் வழங்கப்படும்.
5. **ரூ. 2,500/-** செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு **ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனாகர்ஷன யந்திரம், ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி விளக்கு, ஸ்ரீ லக்ஷ்மி தங்க காசு (1கிராம்)** மிகவும் பிரசித்திபெற்ற ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர படம் வழங்கப்படும். யாக சாலையின் உள் விசேஷ சங்கல்பம் செய்விக்கப்படும்.

குறிப்பு : மேற்படி பணம் செலுத்தும் பக்தர்கள் அனைவருக்கும் சங்கல்பம் செய்வித்து ரக்ஷாபந்தனம் செய்விக்கப்படும். M.O/ D.D/ காசோலை Postal மூலம் அனுப்பும் பக்தர்களுக்கு பிரசாதம் கொரியரில் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

Postal மூலம் பணம் அனுப்புபவர்கள் தங்கள் பெயர், கோத்திரம், நட்சத்திரம் விலாசம் முதலியவைகளை மிகவும் தெளிவாக தமிழ் எழுத்தில் எழுதி அனுப்பவும்.

இங்ஙனம்
ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹாயக்ஞ்ய கமிட்டி,
S. ஸ்ரீரங்கராஜ பட்டாசாரியார், **T.** சம்பத்குமார், **V.** நந்தகுமார், **M.** பிரவீன்குமார், **T.** சுதர்ஸன்.

M.O./D.D. காசோலை, **Postal** மூலம் பணம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹாயக்ஞ்ய கமிட்டி,
ஸ்ரீ ரங்கராஜபட்டாசாரியார்,
Old.No.5, New No.32. கேசவ பெருமாள் சன்னதி தெரு,
மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004. போன் : 461 0179



விஜயஸ்ரீ ஸ்ரீகாந்த்

கொஞ்சம்



அம்மா

பசாம இரேன்!

ஆண்டவா... என அலறலாம் போல இருந்தது. ஆரம்பித்து விட்டார்கள். காலங் கார்த்தால அம்மா, மங்களத்தின் சுப்ரபாதம் கேட்டுத்தான் கண் விழிக்க வேண்டியுள்ளது. மங்களம் வேறு யாருமல்ல. எங்கள் வீட்டின் ஆல்-இன்-ஆல். இதற்கு வேலை ஆள் என் றும் சொல்லலாம். டீவி. சீரியல், பக்கத்து வீட்டு கோமதி அம்மா, கோட்டையில் அம்மா, புஷ் செய்வது சரியா? அனைத்தும் அலசப்படும்.

"ஏம்மா... உங்க பேச்சைக் கொஞ்சம் நிறுத்த மாட்டீங்களா? காலங்கார்த்தால அப்படி என்ன ஐ.நா. சபையில் பேசுற மாதிரி" பிரஷ்ஷும் கையுமாக வந்தாள் விஜி.

"இதோ பார்... சொல்றேன்... குதிக்காமக் கேளு. சுப்பிரமணி நேற்று நைட் ஃபோன் செய்தார். அவருடைய சொந்தக்காரங்க உன்னை நம்ம உமா கல்யாணத்தில் பார்த் தாங்களாம். நாளைக்கு ஊருக்குக் கிளம்பு றாங்களாம். இன்னைக்கு நல்ல நாள், உன் னைப் பெண் பார்த்துட்டுப் போறோம்னு சொல்றாங்க. பையன் சவுதியில் இருக்கான். நல்ல இடம். சம்பிரதாயமா இல்லாம, சும்மாப் பார்த்துட்டுப் போறோம்னு சொல் றாங்க."

அவள் பேச்சை முடிக்கும் முன்னரே சஜி பாய ஆரம்பித்தாள்.

"உங்களுக்கு எத்தனை தடவை சொல் றது? இன்னும் படிச்சுக் கூட முடிக்கலை. அதுக்குள்ள கல்யாணம்... கல்யாணம்னு" என்று சப்தம் போட்டாள்.

"நம்ம கைல என்னடி இருக்கு? தானா வர்றது. நாளைக்கே உன்னைக் கல்யாணம் பண்ணி அனுப்பிச்சுடுறா மாதிரியில்ல இருக்கு, நீ பேசுறது. பார்க்கத்தானே வர்றா. இன்னும் ஏகப்பட்டது இருக்கு. அதனால நீ கொஞ்சம் சும்மா இரு" என மகளை அடக்கி னாள்.

சஜி, முகத்தை உம்மென்று வைத்துக் கொண்டு காலேஜ் கிளம்பினாள்.

"சரி, கிளம்புடி. லேட் ஆச்சு போலாம்" என்ற அம்மாவைப் பார்த்தாள்.

"நீங்க எங்க வர்றீங்க?" என்றாள்.

"நட்ராஜ் மாமா வீட்டுக்குப் போகணும். நீ போற 8.40 பஸ்ஸைப் பிடிச்சா, அவரைப் பார்த்துட்டு, மார்க் கெட் போய் வர சரியா இருக்கும்" என்றாள்.

"இத பாருங்க. பஸ்ல தொண தொணன்னு பேசக்

கூடாது. பிரண்ட்ஸ்ஸெல்லாம் கிண்டல் பண்ணுவாங்க. புரிஞ்சுதா?" என கண்டிஷனுடன் கூட்டிப் போனாள்.

"ஏம்மா... 23சி போச்சா?" என பக்கத்தில் கேட்டவள், சுஜி பக்கமே திரும்பவில்லை.

"அம்மா" சுஜி அவள் அம்மாவைச் சுரண்டினாள்.

"அந்த அம்மாகிட்ட நம்ம குடும்ப வரலாறே சொல்லிட்ட, போதும். கொஞ்சம் பேசாம இருக்கியா?" என்றாள்.

"உன் கூடதானடி பேசக் கூடாதுன்னு சொன்ன, பக்கத்துல கூடப் பேசக் கூடாதா?" என கண்களை உருட்டி அப்பாவியாய்க் கேட்டாள்.

இன்றைக்கு என்று பஸ் வராமல் அடம் பிடிப்பதாய் சுஜிக்குத் தோன்றியது.

இருவரும் ஆட்டோ பிடித்தனர்.

"ஏன் ஆட்டோக்காரரே, மீட்டர் சரியா இருக்கா?" என்றாள் அம்மா.

"சரியா இருந்தாலும், இல்லாட்டியும் அவன் சரின்னுதான் சொல்லுவான்" கொஞ்சம் பேசாம இரேன்" என்றாள்.

ஆட்டோக்காரன் பெரிய அரட்டை பேர்வழி போல. இருவரும் ரொம்ப சுவாரஸ்யமாகப் பேச ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

பேசுவதே ஓர் கலை. இந்த அம்மாவிற்கு எப்படித்தான் டாபிக் கிடைக்கிறதோ, என தாயை உள்ளூரப் பாராட்டினாள்.

சுஜியைக் கல்லூரியில் இறக்கி விட்டு, "ஏய், 3 மணிக்கெல்லாம் வந்திடு, அவுங்க 6 மணிக்கு வருவாங்க" என ஆரம்பித்தவளை நீங்க கிளம்புங்க, நான் வர்றேன்' என சைகை மூலம் சொல்லி, அனுப்பி வைத்தாள்.

சுஜி வீட்டில் நுழையும் போது, வீடு களை கட்டியிருந்தது. பால்காரன், பூக்காரி, வேலை ஆள், வாட்ச்மேன், மேல் வீடு, பக்கத்து வீடு என அம்மா ஓர் சிறிய தம்பட்டம் அடித்து விட்டது தெரிந்தது.

வெட்கம் வர வேண்டிய வேளையில் கோபம் வந்தது. "பேசாம இருக்க மாட்டீங்களா? ஏன் ஊருக்கெல்லாம் சொல்றீங்க?" என்றாள்.

"ஐயோ... இவாளெல்லாம் நம்ம மனுஷாடி" என்றாள் அம்மா.

"ஓ...ஹோ" என்று நக்கல் செய்து ரூமிற்குப் போனாள் சுஜி.

சுஜி அடம்பிடித்து, சாதா புடைவை கட்டினாள். மேக்-அப் இல்லாமல் இருந்தாள். மாலை பிள்ளை வீட்டார் வந்தனர். கேட்ட



இம்மாத இல்லத்தரசி



சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'எங்க வீட்டு பாரம்பரிய உணவு!'

கடைசித் தேதி : 15.01.2003

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

கேள்விக்கு, க்விஸ் மாதிரி பதில் சொன்னாள். அப்பா ஒண்ணு, ரெண்டு வார்த்தைப் பேசி, நிறுத்திக் கொண்டார்.

அம்மா, சுஜியைப் பற்றி 'ஆஹா... ஓஹோ' என்றாள். சுஜிக்கே தன்னிடம் இத்தனை திறமைகள் இருப்பது அன்றுதான் தெரிய வந்தது.

'எப்படித்தான் இன்னொரு வீட்டில் போய் குப்பைக் கொட்டுவியோ?' என்று அம்மா திட்டும் போது எல்லாம், 'எல்லோரும் போலக் குப்பைத் தொட்டிலதான்' எனச் சீண்டுவாள். அது ஏனோ இப்பொழுது நினைவுக்கு வந்தது சுஜிக்கு.

சுஜியை, ஓர் ராஜகுமாரியைப் புகுவது போலப் புகழ்ந்தாள். சமயத்தில் கொஞ்சம் ஓவராகவே இருந்தது.

அவளை விட்டிருந்தால், ஓர் ஐந்து முறையாவது 'போதும்மா' என்று சொல்லியிருப்பாள். இந்த இடத்தில் முடியாமல், அவளும், அவள் அப்பாவும் ஹி ஹிஹி'தான்.

வந்த மாப்பிள்ளை வீட்டார், பிடித்து விட்டது என்றார்கள். மூன்று மாதத்தில் சவுதி செல்ல, திருமணம் நடக்கத் திட்டங்கள் அரங்கேறின. விடுமுறையில் பரீட்சை எழுதலாம் என்றார்கள். எல்லாம் கனவு போல நடந்தது.

அம்மா, அனைத்தையும் ஓடி ஓடிச் செய்தாள். பார்த்துப் பார்த்துச் செய்தாள். எல்லாம் இழுத்துப் போட்டுச் செய்து விட்டு,

> மாடிப்படியில் இறங்க இரண்டு நிமிடங்கள்!
>
> டீ.வி. அரைமணி நேர நிகழ்ச்சியில் விளம்பரங்களே 10லிருந்து 15 நிமிடங்கள். டைட்டில் பாட்டும் கடைசியில் வரும் நன்றி நவிலலும் 5 நிமிடங்கள். இவற்றை நீக்கிப் பார்த்தால் மீதம் 15 நிமிடங்கள். அதில் ஒரு காட்சியில் அநேகமாக ஒரு பெரிய மாடிப்படி இருக்கும். கதாநாயகனோ அல்லது கதாநாயகியோ அந்த மாடிப்படியில் ஏறி, இறங்கி வர 2 நிமிடங்களாவது ஆகும்!
>
> – பார்வதி முரளி.



"நம்ம கையில் என்ன இருக்கு. நேரம், வேளை வந்து எல்லாம் தானா நடக்குது" என்று இறைவனுக்கு நன்றி சொன்னாள்.

பிரமையில் இருந்த சுஜிக்கு, அப்பா நிதானமாக ஆறுதல் சொன்னார். "எங்க வாழ்க்கையே நீதான்டா கண்ணு, எல்லாம் உன் நன்மைக்குத்தான்" என்றார். அப்பா சொல்வது சத்தியம் என்று தலையாட்டினாள்.

மூன்று மாதம், மூன்று நிமிடமாய் ஓடியது. அம்மாவைப் பிடிக்க முடியவில்லை. கல்யாணப் பேச்சு பேசி, இன்னும் மாளவில்லை.

மனிதனுக்கு, வாழ்க்கையில் சந்தோஷம் வரலாம். ஆனால் வாழ்க்கையே சந்தோஷம் என்று ஆகிவிட்டால், சுஜிக்கு பிளைட்டில் ஏறும் போது அப்படித்தான் இருந்தது. தங்கமான கணவர், புது நாடு, தனிக்குடித்தனம் என ஒரே உற்சாகமானாள். எல்லாம் ப்ளேன் கிளம்பும் வரைதான்.

ஒவ்வொரு அடி உயரே, ஏற, ஏற, அவளின் மனதில், இனம்புரியாத ஓர் கலக்கம். ஏதோ இழந்து விட்ட உணர்வு. திருவிழாவில் தாய், தந்தையைத் தொலைத்த குழந்தையைப் போல் ஒரே தவிப்பு.

பிளேனை விட்டு இறங்கியதும், முதல் வேலையாய் ஃபோனை நோக்கி ஓடினாள். மழை பெய்து சென்னை முழுதும், இணைப்புக்கள் 'பெப்பே..' காட்டியது.

அவளை வெறுமை சூழ்ந்தது. அவள் கணவனுக்கு அவளைச் சமாதானம் செய்வது பெரும் வேலையாய் ஆனது.

தொலைபேசி ஒலித்தது. சுஜி ஓடிப் போய் எடுத்தாள். "ஹலோ" என்றாள். அம்மாதான் பேசினாள்.

"என்னடி நல்லாயிருக்கியா? மாப்பிள்ளை நல்லா இருக்காரா? ஊரு எப்படி இருக்கு? நம்ம சாப்பாடு எல்லாம் கிடைக்குதா? பேசடி.... ஏன் சத்தத்தையே காணோம். ஹலோ... சரியா கேக்கலையா? ஃபோன் இப்பத்தான் சரியாச்சு. கேக்குதா! இல்ல வச்சுடவா? ஹலோ வச்சுடவா?"

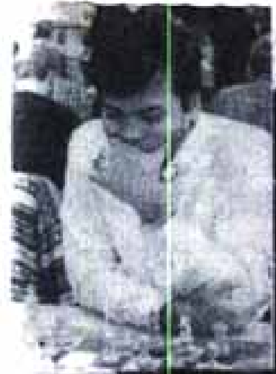
"அம்மா பேசும்மா. வச்சுடாதம்மா. அம்மா பேசும்மா." சுஜி உடைந்து, 'ஓ'வென அழுதாள். "உன் பேச்சைக் கேட்காம எனக்கு பைத்தியமே பிடிச்சுடும் போல இருக்கு அம்மா..." என்று சிறு குழந்தையாய், வாய் விட்டு அழுதாள்.

"சீ... பைத்தியம் மாதிரி அழாதே.." என்று அம்மாவும் அழுது கொண்டே, தன் செல்ல மகளைத் தேற்றினாள்.

நியூஸ் சாலட்



• பில்கேட்ஸ் வருகை



• 11 வயதில் 'கிராண்ட் மாஸ்டர்'

❦ தமிழ்நாட்டின் புதிய தலைமைச் செயலாளராக லட்சுமி பிரானேஷ் பொறுப்பேற்றார். தமிழகத்தின் முதல் பெண் தலைமைச் செயலாளர் என்ற பெருமையையும் பெறுகிறார்.

❦ அனைத்துக் கருத்துக் கணிப்பையும் தோற்கடித்து, குஜராத் தேர்தலில், மாபெரும் வெற்றி பெற்றுள்ளது பாரதீய ஜனதா கட்சி. குஜராத்தில், நடந்து முடிந்த சட்டசபைத் தேர்தலில் பா.ஜ.க. மூன்றில் இரு மடங்கு பெரும்பான்மை பெற்று, ஆட்சியைப் பிடித்துள்ளது. குஜராத்தில் நடந்த மதக் கலவரங்களினால் எல்லாக் கட்சிகளிடமும், பத்திரிகைகளிடமும் பலத்த எதிர்ப்பை சம்பாதித்திருந்த நரேந்திர மோடி அனைவரது கணிப்பையும் பொய்யாக்கி மீண்டும் முதல்வராகியுள்ளார்.

❦ கடந்த ஆண்டு டிசம்பர் 13-ம் தேதி நாடாளுமன்றத்தில் புகுந்து தாக்குதல் நடத்திய ஐந்து தீவிரவாதிகளுக்கு உதவி செய்த, பாகிஸ்தான் ஆதரவு பெற்ற ஜெய்ஷ்-இ-முகமது இயக்கத்தைச் சேர்ந்த முகமது அப்ஸ், சௌகத் உசேன் குரு, மற்றும் தில்லி பல்கலைக்கழக முன்னாள் விரிவுரையாளர் சையத் ரஹ்மான் கிலானி ஆகியோருக்கு மரண தண்டனை விதித்து தீர்ப்பு வழங்கப்பட்டுள்ளது. இதில் இன்னொரு குற்றவாளியான உசேன் குருவின் மனைவியான அப்சன் குருவுக்கு ஐந்து ஆண்டுகால கடுங்காவல் தண்டனையும், அபராதமும் விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

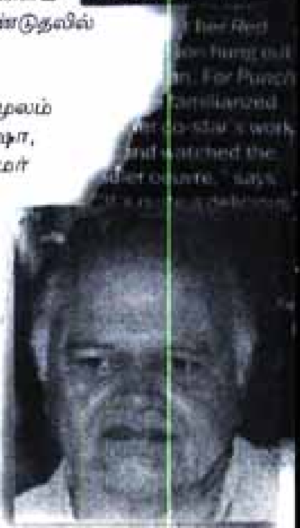
❦ ஹைதராபாத்தில் நடைபெற்ற 32-வது தேசிய விளையாட்டு தடகளப் போட்டியில், தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த அஞ்சு பாபி ஜார்ஜ், மும்முனைத் தாண்டுதலில் 13.67 மீட்டர் தாண்டி புதிய தேசிய சாதனை படைத்துள்ளார்.



• மரணதண்டனை தீர்ப்பு

❦ ஒரு சின்ன காதல் கதை மூலம் சர்ச்சையைக் கிளப்பிய மனீஷா, தற்போது முன்னாள் பிரதமர் இந்திராகாந்தியாக நடிக்க ஒப்பந்தமாகியிருக்கிறார். 'தேசாப்' புகழ் என். சந்திரா இயக்க, 2003ல் படம் தயார்.

❦ அவினாசி லிங்கேஸ்வரர் கோவிலில், கருணாம்பிகை அம்மன் சன்னதி கருவறைக்குள் ஒரு இளைஞர் புகுந்து,



• இந்திராவாக மனீஷா!

பக்தர்களை மிரட்டி வெளியேற்றி, பெட்ரோல் ஊற்றி தற்கொலை செய்து கொண்டார்.

தொகுப்பு : ஆர். சுந்தரவல்லி

• அமிர்தசரஸ் பொற்கோவில் தலைவர்

'உலகின் சிறந்த நிர்வாகிகள்' பட்டியலில் இந்தியப் பெண்

இந்தியாவில் செயல்படும் ஹாங் காங் ஷாங்காய் பாங்கின் முதலீட்டு சேவைப் பிரிவின் குருவாகக் கருதப்படும் நைனா லால் கித்வாய் (45), உலகின் சிறந்த தொழில் நிர்வாகிகள் 15 பேர் பட்டியலில் இடம்பெற்றுள்ளார். இந்தப் பட்டியலை அமெரிக்காவின் டைம் பத்திரிகை தயாரித்துள்ளது. 1982ம் ஆண்டு ஹார்வேர்டு தொழில் நிர்வாகப் பள்ளியில் படித்துப் பட்டம் பெற்ற முதல் இந்தியப் பெண்ணான இவர், சிறந்த வங்கி நிர்வாகி. "வெளிநாட்டுக்குச் செல்லும் திட்டம் இல்லை. அமெரிக்காவில் வாய்ப்புகள் அதிகம் ..ன்பது உண்மைதான். அதைவிட இந்தியாவில் அதிக வாய்ப்புக்கள் இருக்கின்றன" என்கிறார் இவர்.

சர்க்கரை நோயுடன் ஒரு சாகசம்

தென்துருவம் நோக்கிப் புறப்பட்டுள்ள வில் கிராஸ் தற்பொழுது அண்டார்டிகாவை அடைந்துள்ளார். 26 ஆண்டுகளாக நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள அவர், தனது நடைப்பயணத்தின் மூலம் வசூலாகும் நிதியை, நீரிழிவு பாதிப்புக்கு ஆளான சிறுவர்கள் மறுவாழ்வு நிறுவனத்துக்கு வழங்கத் திட்டமிட்டுள்ளார். பயணத்தை இவர் வெற்றிகரமாகப் பூர்த்தி செய்து விட்டால், நீரிழிவு நோயுடன் தென் துருவத்தை நடந்தே சென்றடைந்தவர் என்ற பெருமையைப் பெறுவார்.



• உலக அழகிகள்!

உலக வர்த்தக மையம் அமைந்திருந்த இடத்தில் 697 அடி உயரத்தில் புதிய மாளிகை

பயங்கரவாதிகளின் தாக்குதலால் தரைமட்டமான நியூயார்க் உலக வர்த்தக மைய வளாகத்தில் 697 அடியில் புதிய மாளிகை கட்டப்பட உள்ளது. அதற்கான வரைபடம் வெளியிடப்பட்டுள்ளது. 52 மாடிகளைக் கொண்ட இம் மாளிகை, அகலமான மாடிப்படிகளுடன் கண்ணாடி, இரும்பால் உரு வாக்கப்பட உள்ளது. தீப்பற்றாத வகையில் இந்த மாளிகையைக் கட்ட தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த மாளிகை 2005 இறுதிவாக்கில் திறக்கப் படும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.


• நரேந்திரமோடி


• சதாம் ஹுசைன்



கின்னஸ்ஸில் இடம்பெறும் கிறிஸ்துமஸ் மரம்

பிரேஸில் நாட்டின் ரியோடிஜெனீரோ நகரில் 27 அடுக்கு மாடிக் கட்டட உயரத்துக்கு, பிரம்மாண்டமான கிறிஸ்துமஸ் மரத்தை நகர நிர்வாகம் அமைத்துள்ளது. 82 மீட்டர் (சுமார் 270 அடி) உயரமுள்ள இந்த கிறிஸ்துமஸ் மரம் தான் உலகிலேயே மிக உயரமானது என்று பிரேஸில் நாளிதழ் "எஸ்டடோ" தெரிவித்துள்ளது. இந்த மரத்தின் எடை 350 டன்கள். இதில் 28 லட்சம் மின் விளக்குகள் பொருத்தப்பட்டுள்ளன. கின்னஸ் சாதனை புத்தகத்தில் இந்தக் கிறிஸ்துமஸ் மரத்தை இடம்பெறச் செய்யும் முயற்சியும் நடந்து வருகிறது.



• பிலிம் நியூஸ் ஆனந்தன்

குடியரசுத் தலைவர் மாளிகையில் திருவள்ளுவர் சிலை

குடியரசுத் தலைவர் மாளிகையில் ஒரு மீட்டர் உயரத்தில், நின்ற கோலத்தில் காட்சி தரும் திருவள்ளுவர் சிலை அமைக்க குடியரசுத் தலைவர் டாக்டர். அப்துல் கலாம் ஒப்புதல் அளித்துள்ளார். வெண்கலத்தில் வார்த்தெடுக்கப்படும் இச்சிலைதிறப்பு விழா, 2003 ஜனவரி மாதம் திருவள்ளுவர் தினமான 15ம் தேதி நடைபெறுகிறது. தில்லியில் குடியரசுத் தலைவர் டாக்டர் அப்துல் கலாமை சந்தித்து, கன்னியாகுமரி வரலாற்றுப் பண்பாட்டு ஆய்வு மையம் சார்பில், நினைவுப் பரிசாக திருவள்ளுவர் சிலையை வழங்கினார், மையத்தின் பொதுச் செயலர் டாக்டர் பத்மனாபன்.

மறுபிறவி எடுக்கும் தென்னகத்து தாஜ்மஹால்

தென்னகத்தின் 'தாஜ்மஹால்' என வருணிக்கப்படும் பெருமை மதுரை திருமலை நாயக்கர் மஹாலுக்கு உண்டு. அதைப் பாதுகாத்து, புதுப் பிறவி எடுக்கச் செய்ய, ரூ. 10 கோடி மதிப்பீட்டில் புனரமைப்புத் திட்டத்தைத் தொல்லியல் துறை வகுத்துள்ளது. மதுரையை ஆண்ட திருமலை மன்னர் 1636ல் கட்டிய அரண்மனையே இம்மஹால். இந்திய - இத்தாலிய- இஸ்லாமிய கட்டடக் கலைகளை ஒருங்கிணைத்து, புதுமையான முறையில் கட்டப்பட்ட இம்மஹால், அக்காலத்திலேயே பிற நாட்டவர்களால் புகழப்பட்டது.



• தென்னகத்து தாஜ்மஹால்

விரல் நுனியில் திரையுலகம்

சென்னையைச் சேர்ந்த பிலிம் நியூஸ் ஆனந்தன், தமிழ்த் திரைப் படத் துறையில் கடந்த 50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக மக்கள் தொடர்புப் பணியிலும், கலைத் துறை சார்ந்த பல்வேறு பணிகளிலும் ஈடுபட்டு வருபவர். 1931 ம் ஆண்டு முதல் 2001 வரையிலான தமிழ்த் திரைப்படங்கள் குறித்த புகைப்படங்கள் உள்ளிட்ட விவரங்களைத் தனது கடும் உழைப்பால் சேகரித்து வைத்துள்ளார்.

இவரது அரிய சேகரிப்புகள் அரசு உடைமை ஆனது. இதற்கான பரிசுத் தொகை ரூ. 10 லட்சத்தை, பிலிம் நியூஸ் ஆனந்தனுக்கு முதல்வர் ஜெயலலிதா தலைமைச் செயலகத்தில் வழங்கினார். இவர் எழுதி வரும் "சாதனைகள் படைத்த தமிழ்த் திரைப்பட வரலாறு" என்னும் நூலை வெளியிடுவதற்காக, 5 லட்சத்து 50 ஆயிரம் ரூபாய் நிதியுதவியையும் முதல்வர் வழங்கினார்.

தொகுப்பு : **சியாமளா ராஜகோபால்.**

❦ சந்தனக் கடத்தல் வீரப்பன் கடத்திச் சென்ற கர்நாடகா முன்னாள் அமைச்சர் நாகப்பாவின் இறந்த உடலை, செங்காடி காட்டினருகே கண்டெடுத்தனர் கர்நாடகா போலீஸ். வீரப்பன் அனுப்பிய ஆறாவது காஸெட்டில் தமிழ்நாடு போலீஸ்தான் தங்களோடு சண்டையிட்டதாகவும், அவர் இறந்ததற்குத் தான் பொறுப்பல்ல என்றும் கூறியிருக்கிறான். இன்னும் நாகப்பாவின் மரணத்தில் மர்மம் தொடருகிறது.

❦ லண்டன் 'கலக்சாந்திரா' மாளிகை மாநாட்டு மண்டபத்தில் வண்ணமிகு



• முத்தாலம்மன் கோவில் விழா

உலக அழகிப் போட்டியில் இந்த ஆண்டின் உலக அழகியாக துருக்கி நாட்டு அழகி 'அஸ்ரா அகின்' தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார். இரண்டாம் இடத்தை 'கொலம்பியா' அழகியும், மூன்றாமிடத்தை 'பெரு'நாட்டு அழகியும் பெற்றனர். இந்தப் போட்டியில் 92 நாடுகள் கலந்து கொண்டன இந்தியா சார்பில் ஸ்ருதிசர்மா போட்டியில் கலந்து கொண்டார்.

❦ அமெரிக்காவின் புகழ் பெற்ற "மைக்ரோ சாப்ட்" கம்பெனி சேர்மன் "பில்கேட்ஸ்" அண்மையில் இந்தியா வந்திருந்தார். இந்திய மக்களின் சுகாதார முன்னேற்றத்திற்கும், குழந்தைகளின் கல்வி, வறுமை மற்றும் ஐ.டி. செக்டர்களின் முன்னேற்றத்திற்காக 2000 கோடி நிதியுதவி செய்யப் போவதாக அறிவித்துள்ளார். எயிட்ஸ் போன்ற கொடிய நோய்களை முற்றிலும் ஒழிக்க சிறந்த மருத்துவ முறைகளை வாவழைத்து ஏழைகளுக்கு இலவச சிகிச்சையளிக்க முன் வந்துள்ளார்.



• சர்க்கரை நோயுடன் சாகசம்

❦ ஈராக் ஜனாதிபதி "சதாம் ஹுசேன்" யு.என். பாதுகாப்பு கவுன்ஸிலின் 1441 பிரிவை மதித்து ராணுவத் தளவாட பரிசோதனைக்கு சம்மதம் தெரிவித்துள்ளார். அமெரிக்கா, ஈராக் மீது போர் தொடுக்கத் துடித்துக் கொண்டிருக்கும் இவ்வேளையில், இம் முடிவு போர் இறுக்கத்தைக் குறைத்துள்ளது.

❦ அண்மையில் அமிர்தசரஸில் உள்ள அத்தனை குருத்வாரா கோவில்களை கண்காணிக்கும் பொறுப்பாளர் தேர்தல் நடந்தது. பலத்த பாதுகாப்பிற்கிடையே நடந்த இந் தத் தேர்தலை, ஷிரோமணி குருத்வாரா பிரபந்த கமிட்டி நடத்தியது. 'அகாலிதல்' மற்றும் "பாதல்" கட்சிகளுக்கிடையே பரபரப்பான போட்டியிருந்தும், பாதல் கட்சித் தலைவர் 'கிர்பால் சிங் பதுன்கர்' திரும்பவும் தலைமைப் பதவிக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார்.



• நெல்சன் மண்டேலா

❦ ஸ்லோவேனியா நாட்டின் ப்ளெட் என்ற இடத்தில் நடைபெற்ற 35வது செஸ் ஒலிம்பியாட் போட்டியில் 'சூர்யா சேகர் கங்குலி' இந்தியாவின் எட்டாவது கிராண்ட் மாஸ்டர் பட்டத்தைக் கைப்பற்றிய இளைஞராகக் கௌரவிக்கப்பட்டிருக்கிறார். மிகவும் சிறிய வயதில் (11 வயதில்), நட்ரிக் ஓபன் செஸ் போட்டியில் கிராண்ட் மாஸ்டர் வாங்கியப் பெருமையும் இவரைச் சேரும்.

❦ தென் ஆப்பிரிக்கா சுதந்திரப் போராட்டத் தலைவரும், முன்னாள் ஜனாதிபதியுமான 'நெல்சன் மண்டேலாவின் 330 அடி உருவச் சிலையை நிறுவ, அந்நாடு தீர்மானித்திருக்கிறது. தென் ஆப்பிரிக்காவின் 'சுதந்திரச் சிலையாக' நிறுவப் படப் போகும் இச்சிலை, நியூயார்க் லிபர்டி சிலையை விட உயரமானதாகவும், உலகிலேயே மிக உயரமான சிலையாகவும் ஆகப் போகிறதாம். 2006ம் ஆண்டிற்குள் இச்சிலை தென் ஆப்பிரிக்காவின் கேப்டவுனின் டீலிஸ பெத் கடற்படைத் தளத்தில் நிறுவப் போகிறார்கள்.

❦ மதுரை மாவட்டத்தின் வில்லூர், கல்லாகுடி மற்றும் பழயூர் கிராமத்தில் உள்ள முத்தாலம்மன் கோவில் விழாவில், அரசால் முற்றிலும் தடைசெய்யப்பட்ட, குழந்தைகளை உயிரோடு புதைக்கும் பழங்கால பழக்கம், இன்றும் நடைமுறையில் இருப்பதை அறிந்து அதிர்ச்சிக்குள்ளாகியுள்ளனர். இன்று உயிரோடு குழந்தைகளைப் புதைக்காமல், குழந்தைகளை மஞ்சள் துணியால் சுற்றி, வேப்பிலைப் படுக்கையில் படுக்க வைத்து பூசாரி குழந்தையைத் தாண்டி குதிக்கும்படி செய்கிறார்கள். இப்படிப்பட்ட கண்மூடித்தனமான பழங்கால நம்பிக்கைகளை மக்கள் பின்பற்றக் கூடாது, என்று மனித உரிமை கமிஷன் கண்டித்துள்ளது. மாவட்ட அதிகாரிகளும், உள்ளூர் போலீஸும் இம்முறை பற்றி அறிந்தும், எந்தவித நடவடிக்கையும் எடுக்காதது குறித்து கமிஷன் எச்சரித்திருக்கிறது.

தொகுப்பு :

சியாமளா சுவாமிநாதன்



ஹேமா லக்ஷ்மண்

நாம் மிகவும் விரும்பும் உணவைத் தூரத்தில் பார்த்தாலே நாக்கில் எச்சில் சுரக்கிறது. இதில் இன்னொரு உண்மை என்னவென்றால், பசிக்கிறதோ, பசிக்கவில்லையோ நமக்குப் பிடித்தமான உணவோ, பிடித்தமில்லாத உணவோ, அவை வாய்க்குள் பிரவேசிக்கும்போது, தானாகவே நாக்கில் உமிழ்நீர் சுரக்க ஆரம்பித்து விடுகிறது. நாம் சாப்பிடும் உணவு ஜீரணமாவதற்கு உதவி செய்யும் அமிலங்கள் மற்றும் Digestive Juices உமிழ்நீரில் நிறைய இருக்கிறது.

நாம் நன்கு உணவை பற்களால் கடித்துச் சாப்பிடும்போது, ஜீரணநீர்கள் உணவோடு நன்கு கலக்கின்றன. இப்படிச் சாப்பிடும் உணவினால் எந்தப் பக்கவிளைவும் கிடையாது. உணவும் நன்கு செரிமானம் ஆகும். ஆனால் அப்படிச் சாப்பிடாத உணவு, சரியாக செரிமானமாகாமல், பல பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

சமீபத்தில் என்னிடம் ஒரு பெண்மணி வந்திருந்தார். அவருக்கு உடல் பருமன், மற்றும் வாய் துர்நாற்றம் 'என்ன செய்வது' இயற்கை உணவு மூலம் போக்க முடியுமா? என்று கேட்டார். நான் கொடுத்த இயற்கை உணவுகளைத் தவறாமல் சாப்பிட்டு வந்தார். இப்போது 60% சரியாகிவிட்டது. நான் முதலில் எழுதியது போல் செரிமானம் ஆகாத உணவு, வாய் நாற்றத்தின் முக்கிய காரணம். உடல் சூடு, ஒரு காரணம்.

உண்மை என்னவென்றால் இதற்கென்று ஸ்பெஷல் டயட் ஏதும் கிடையாது. உடம்பு ஆரோக்கியமாக இருந்தால், இந்த வாய் நாற்றம் வராது. வாய்நாற்றம் உள்ளவர்களுக்கு ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மை வரும். வெஜிட்டேரியனிஸம் மேலை நாடுகளிலும் இப்போது பிரபலமாகி வருகிறது. பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், பழங்களில் இருக்கும் சத்து, வாய் நாற்றம் வராமல்

அழகுக்கு அழகு செய்ய...



தடுக்கும்.

காலை உணவாகப் பழங்கள் (பழங்கள் எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடியது (கட் செய்தவை) 10 நிமிடம் கழித்து சுக்குப் பொடி (¼ ஸ்பூன்) போட்ட வெந்நீர் இரண்டு டம்ளர் சாப்பாடு. சுக்கா சப்பாத்தி 4, தக்காளி சூப், நிறைய காய்கறிகள், சாலட், மோர். சாதம் அறவே வேண்டாம்.

மதிய உணவுக்குப் பின் 5 நிமிடம் கழித்து, சுக்குப் பொடி போட்ட வெந்நீர், நிறையக் குடிக்கவும். சுண்ணாம்புச் சத்துள்ள உணவுகளை மிகுதியாக உட்கொள்ள வேண்டும். பால், ஆரஞ்சு, தக்காளி, கீரை சாப்பிடலாம்.

எதைச் சாப்பிட்டாலும் சாப்பிட்டு முடிந்ததும் வாயைச் சுத்தமாகக் கொப்பளிக்க வேண்டும். இல்லையென்றால், உணவுத் துணுக்குகள் பற்களிடையே தங்கி விடுவதாலும் வாய் நாற்றம் வரும். இரவில் படுக்கப் போகும் முன் பப்பாளிப் பழம் சாப் பிட்டு, இளம் சூடான சுக்கு வெந்நீர் சாப்பிட லாம். இந்த டயட்தான் அந்தப் பெண்மணி சாப்பிட்டார். உடல் பொலிவோடு வாய் நாற்றம் குறைந்துள்ளது.

திராட்சைப் பழம் (காய்ந்த) நிறையச் சாப்பிடச் சொன்னேன். திராட்சைப் பழத்திற்கு ஜீரண சக்தியை உண்டுபண்ணும் அற்புதக் குணம் உண்டு. முகமூடி மாதிரி முகத்தில் கட்டிக் கொண்டு கடை வீதியில், ஆபிஸில் தெருவில் போவார்கள். காரணம் கேட்டால், 'சனிப் பிடித்திருக்கிறது. காற்றின் வழியே பரவும் வியாதி. பிறர் கஷ்டப்படக் கூடாது. ஆதலால்தான் முகமூடி போட்டிருக்கேன்' என்பார்கள்.

பச்சைக் காய்கறிகள், சாலட் செய்யும் போது, காய்கறிகளை நன்கு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். நன்கு கழுவிய பின் உபயோகப் படுத்துதல் அவசியம். முகம் மற்றும் கழுத்துப் பகுதி பளிச்சென்று மின்னும் விதமாக, ஆரோமா ஆயில் மாதம் ஒருமுறை பயன் படுத்தி வந்தால், சருமம் பளபளப்படையும்.

இந்தியா ஒரு வெப்ப நாடு. நம் சீதோஷ்ண நிலைக்குப் பருத்தி ஆடைகளை உபயோகித்தால், சருமத்திற்கு எந்தப் பிரச்னையும் வராது.

நம் நாட்டுப் பெண்கள் அணியும் புடைவை, உடம்பிற்கு நன்கு வடிவம் கொடுக்கும். சுடிதார் போன்ற உடைகள் போடும்போது, நம் உடல் பருமன் அவ்வளவாகத் தெரியாது. புடைவை ஒரு தடவை கட்டிப் பார்த்து, பருமனைக் குறைக்க உடற் பயிற்சி, உணவுக் கட்டுப்பாடு, வாக்கிங் என்று ஆரம்பித்தால் எடை குறையும்.

உங்களுக்கு மனப்பாடமான வார்த்தைகள்!
(உபயம் : சின்னத்திரை)



1. மன்னித்தேன் என்று ஒருமுறை சொல்லு கமலா.
2. போர்க் கால அடிப்படையில் நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.
3. வரலாறு காணாத அளவுக்குப் பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன.
4. கவலைப்படாதீங்க. நீங்க அப்பா ஆகப் போறீங்க.
5. இரும்புக் கரம் கொண்டு அடக்குவோம்.
6. என்னைக் கை விட்டு விடுவீங்களா?
7. உனக்கு ஒரு நயா பைசா கூட சொத்துல கொடுக்க மாட்டேன்.
8. ஐயோ என்னை யாராவது காப்பாத்துங்களேன்.
9. இந்த வீட்டிலே இருக்கப் போறது நானா அவளான்னு இப்போ முடிவு பண்ணியாகணும்.
10. குற்றவாளிகள் கண்டிப்பாகத் தண்டிக்கப்படுவார்கள்.
11. நீ தொலைஞ்சாத்தான் எனக்கு நிம்மதி.
12. சத்தியம்தான் எப்போதும் ஜெயிக்கும்.
13. நான் கிழிச்ச கோட்டை என் பையன் தாண்ட மாட்டான்.
14. பணமா அல்லது உன் குழந்தையின் உயிரா முடிவு பண்ணிக்க.
15. அவ என் மனைவி. நான் என்ன வேணும்னாலும் செய்வேன். நீ வெளியே போ.

- ஆர். மங்களம்.

சின்னத்திரையில் இப்போது பிரபலமாக இருக்கும் மாமியார் வடிவுக்கரசி. சின்னத்திரையைப் பற்றி விமர்சிப்பவர்கள் மாமியார் - மருமகள் உறவுமுறையைச் சித்தரிக்கும் விதத்தையும் கண்டனம் செய்கிறார்கள். இந்தப் பிரபலமான மாமியாரின் எண்ணங்கள்தான் என்ன?

சின்னத் திரை

பாடம்தான் கற்பிக்கிறது!

கேள்வி : அதெப்படி தத்ரூபமாக உங்களால் 'மாமியார்' வேஷம் போட முடிகிறது?

வடிவுக்கரசி : "நானும் உங்களை மாதிரி ஒரு சராசரிப் பெண்தான். இதெல்லாம் நடிப்புதானே? அந்தக் காலத்தில் சுகுமாரி, பானுமதி அம்மா, சி.கே. சரஸ்வதி நடித்தது ஒரு இன்ஸ்பிரேஷனாக இருந்தது. மேலும் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் வாழ்க்கையையும் உன்னிப்பாகக் கவனித்தால், நமக்குப் பாடமாக இருக்கும். நாம் பார்த்துக் கேட்டு, அனுபவித்த விஷயங்கள்தான் திரையில் சற்று மிகைப்படுத்திக் காண்பிக்கப்படுகின்றன."

கேள்வி : சின்னத் திரையில் காண்பிக்கப்படும் கொடுமைக்கார மாமியார்கள் செய்வது சரி என்று நினைக்கிறீர்களா?



வடிவுக்கரசி : "கிடையவே கிடையாது. நாம் எல்லோரும் கெட்டவர்கள் என்று பிரித்துப் பார்க்கக் கூடாது. நம் எல்லோருக்குள்ளும் சில பாசிட்டிவ் விஷயங்களும் இருக்கும், சில நெகட்டிவ் எண்ணங்களும் இருக்கும். கொடுமைப்படுத்தும் மாமியார்களை எடுத்துக் கொண்டால், அவர்கள் செய்வதெல்லாம் ஒரு இன்செக்யூரிட்டி (பாதுகாப்பின்மை) உணர்ச்சியினால்தான். மேலும் என் மகன், என் மகள் என்கிற பொசசிவ்நெஸ்ஸ"ும் சேர்ந்து விடுகிறது. இத்தனை நாள் என் மகனாக இருந்தவன், வேறு ஒருவளுக்குச் சொந்தமாகி விட்டானே என்கிற ஆதங்கம் ஏற்படுகிறது.

ஒரு கதையில் மகளுக்குத் திருமணமாகாமல் இருக்கும் போது, வேறு வீட்டுப் பெண் வந்து தன் மகனுடன் இருந்து சந்தோஷமாக இருக்கிறாள். அதைக் கண்டு தாயின் மனம் பாடுபடுகிறது. 'அலைகளில்' வருபவள் ஆரம்பத்தில் நல்லவளாகத்தான் இருக்கிறாள்.



புத்தக அலமாரியை மூடிவிடாதீர்கள்!

பல பிரிவு மக்களும் சின்னத் திரையில் அதிக நேரம் மூழ்கி விடுவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் பற்றி மனநல ஆலோசகர்கள், சமூகநலச் சிந்தனையாளர்கள் கூறும் கருத்துக்கள் இவை :

குழந்தைகள் : டீவி பிம்பங்களில் 5 நிமிடங்களில் 1500 மாற்றங்கள் ஏற்பட்டால்தான் 'டெம்போ' நீடிக்கும் என்று அமைக்கப்படுவதால் எதிலும் மனம் ஒன்றிச் சிந்திக்கும் ஆற்றல் (கான்சன்ட்ரேஷன்) பாதிக்கப்படுகிறது. கார்ட்டூன்கள், சூப்பர்மேன் சாகசங்கள் பிரச்னைகளிலிருந்து தப்பிக்கும் மனோபாவத்தை, எங்கிருந்தோ எப்படியோ அதிசயத் தீர்வு கிடைக்கும் என்ற பேதமையை வளர்த்து விடுகின்றன.

பெரியவர்கள் : 'காகிதம் துறப்போம், எல்லாம் திரையில் காண்போம்' என்பது சுலோகமாகவே ஆகிவட்டது. படிக்கும் போது அதுபற்றிய கோணங்களில் சிந்தித்தபடி தொடர்கிறோம். டீ.வி.யின் வேகம், ஆளுமையில் சிந்தனைக்கு அதிக இடமில்லை. எழுத்தாளர்களின் படைப்புகளைப் படிக்கும் போது, வித்தியாசமான கற்பனை வளமுள்ள வார்த்தைப் பிரயோகங்கள், கருத்தாழமும், நடையழகு போன்றவை நம் ரசனையையும் சிருஷ்டித் திறனையும் வளர்க்கின்றன. டீ.வி. வசனங்கள் இயந்திரமயமானவை. எதிர்பார்க்கக்கூடியவை. உடன் மறக்கப்படவும் கூடியவை. டீ.விக்காக புத்தக அலமாரியை ஒருபோதும் மூடி விடாதீர்கள்.

பெண்கள் : பலருக்கு இன்று 'தொடர்கள்' ஒரு போதையாகவே மாறியது ஏன்? ஒவ்வொரு தொடரிலும் இரண்டு பெண் பாத்திரங்கள் நிச்சயம் இருப்பார்கள். முதலாமவள் எதற்கெடுத்தாலும் உடைந்து குமுறிக் குமுறி அழுவாள் (ஜோக்கர்களின் அமுதசுரபி) மற்றவள் எதற்கெடுத்தாலும் பாம்பாகச் சீறி, சவால் விட்டு சுரீல் சுரீலென்று வசனம் பேசுவாள். பார்க்கும் பெண்கள் முதலாமவளின் பிரச்னைகளோடு தங்களுடையதை ஒப்பிட்டு, ஒன்றி, இரண்டாவது வகைதான் அதற்குத் தீர்வு என்று தங்களையுமறியாமல், படிப்படியாக மாறி விடுவதால் ஆழ்ந்த அன்பால், வளர்த்த பல உறவுகள் மெல்ல மெல்லச் சிதைகின்றன.

மேற்குறிப்பிட்டவை எல்லாவற்றையுமே பார்க்கலாம். தவறில்லை. ஆனால் அளவோடு, திட்டமிட்டு, பல்சுவை நிகழ்ச்சிகளையும் மாற்றி மாற்றி, அதிகபட்சம் ஒரு நாளைக்கு 2 மணி நேரம் என்று நிர்ணயித்துக் கொண்டால் டீ.வி. உற்ற நண்பனே. சந்தேகமில்லை.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்

ஆனால் அவளுடைய மாமியார் அவளை கொடுமைப்படுத்தியதால் அவளுடைய கணவரின் முதல் மனைவியின் குழந்தையைப் பாடுபடுத்த ஆரம்பிக்கிறாள். அவளுடைய மகன் அவள் பேச்சைக் கேட்காமல, அந்தஸ்து குறைந்த வீட்டிலிருந்து ஒரு பெண்ணை அழைத்து வரும் போது, ஆரம்பமே புதிய மருமகளுக்குச் சவாலாக அமைகிறது. இவையெல்லாம் மாமியாராக இருப்பவளின் மனப்போராட்டங்களினால் ஏற்படும் குழப்பங்கள்."

கேள்வி : சில சீரியல்களில் மாமியார்கள் மருமகளைப் பாடுபடுத்துவதைப் பார்ப்பதற்கே மனம் பதறுகிறது!

வடிவுக்கரசி : "சின்னத்திரையில் அப்படிப்பட்ட மாமியார்களைக் காண்பிப்பவர்கள், அவர்களுக்கு முடிவில் என்ன ஆகிறது என்றும் காண்பிக்கிறார்களே? சின்னத் திரை, எப்படி நடந்துக் கொள்ளக் கூடாது என்பதற்கு ஒரு பாடமாக இருக்கிறது. நிஜ வாழ்க்கையில் எத்தனையோ மாமியார் கொடுமைகளை, அக்கம் பக்கத்தில் பார்க்கிறோம். ஆனால் நம் வாழ்க்கை ஓட்டத்தில் நாம் பிஸியாகி விடுவதால், முடிவு என்ன என்று பல சமயங்களில் நமக்குத் தெரியவருவதில்லை. சின்னத்திரை உங்களுக்கு அந்த முடிவைக் காட்டுகிறது.

நிஜ வாழ்க்கையில் இப்போதெல்லாம் நகரங்களில் மாமியாருக்கும், மருமகளுக்கும் நல்ல நட்புதான் இருந்து வருகிறது. ஆனால் கிராமப்புறங்களிலும், சிறிய ஊர்களிலும் இந்த மாதிரி கொடுமைகள் நடந்து கொண்டு தான் இருக்கின்றன. சொல்லப் போனால், நிஜ வாழ்க்கையில் மிகப் பயங்கரமான விஷயங்கள் நடக்கின்றன. அவையெல்லாம் சின்னத்திரையில் காண்பிக்கப்படுவதில்லை.

மேலும் சின்னத்திரையிலும் நல்ல மாமியார்களைக் காண்பிக்கிறார்கள். 'அன்பைத் தேடி' சீரியலில் நான் முற்போக்கான ஒரு மாமியாராக நடித்தேன். இரண்டு மருமகள்களும் விதவைகளாகி விடுகிறார்கள். முதல் மருமகளுக்கு மறுமணம் செய்து வைக்கிறேன். இரண்டாவது மருமகளை வேலைக்கு அனுப்புகிறேன்.

இப்போது ஸ்ரீப்ரியா எடுக்கும் 'சாரதா' வில் நடித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். அதில் மகனிற்கு விவாகரத்தாகி விடுகிறது. ஆனால்

மருமகளுக்கு, வீட்டு மாடி, சொந்தமான இடம். அவளுடன் நட்புடன் வாழ்வதாகக் கதை."

கேள்வி: மீண்டும் மீண்டும் பெண்கள் ஒரே மாதிரியான, கொடுமை, முரட்டுத் தனம், பழிக்குப் பழி வாங்குதல் போன்ற வற்றைப் பார்த்தால் அவர்களது மனமும் பாதிக்கப்படும். என்ன சொல்கிறீர்கள்?

வடிவுக்கரசி : "எனக்கு மகாபாரதம் நினைவிற்கு வருகிறது. அதர்மத்தை தர்மத் தால் அழிக்க முடியாது. ஓரளவிற்கு அதர் மத்தைக் கடைப்பிடித்துத்தான் அழிக்க முடி யும். இதைத்தான் டீவியிலும் சினிமாவிலும் சொல்கிறோம். ஒரு ஹீரோவைக் காண்பித் தால் ஒரு வில்லனையும் காண்பிக்கிறோம். பிறகு, இந்த மாதிரி வில்லனாக இருந்தால் உங்கள் கதி இப்படித்தான் இருக்கும் என் பதையும் காண்பிக்கிறோம்.

நிஜ வாழ்க்கையில் இதைவிட அதிர்ச்சி யூட்டும் விஷயங்கள் நடக்கின்றன. பெண் களின் காவல் நிலையங்களுக்குப் போய் வாருங்கள். பல திகிலான சம்பவங்களைப் பற்றித் தெரியவரும். சின்னத்திரை பொது மக்களைத் தூண்டுகிறது, வேண்டாத விஷயங்களைக் கற்றுக் கொடுக்கிறது என்று சொல்லவே முடியாது. மாறாக, நீங்கள் இப்படியெல்லாம் நடந்து கொண்டால் உங்களது முடிவும் இதே மாதிரியாகத்தான் இருக்கும்' என்கிற பாடத்தைத்தான் மக் களுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கிறது."

கேள்வி : நீங்கள் நிஜ வாழ்க்கையில் மிகவும் அமைதியானவர், சாஃப்டானவர் என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். இப்படிக் கொடூரமானவராக, உணர்ச்சிக் கொந் தளிப்பை வெளிப்படுத்தி நடிப்பது உங் களைப் பாதிக்கிறதா?

வடிவுக்கரசி : "கண்டிப்பாக. நான் ஆரம் பத்தில் மிகவும் அமைதியானவளாக, அதிகம் பேசாதவளாக இருந்தேன். இப்போதும் சாஃப்ட்தான் என்றாலும், இந்த மாதிரி ரோல்களைச் செய்து செய்து, அதிகம் பேசு பவளாகவும், உரத்துப் பேசுபவளாகவும், அதே சமயத்தில் தைரியமானவளாகவும் மாறி விட்டேன்.

சில சமயங்களில் சூடுபறக்கும் காட்சி களைச் செய்து விட்டு, வீட்டிற்கு வரும் போது அதே 'மூட்' தங்கி விடுவதும் உண்டு. கத்திப் பேசுவது வழக்கமாகி விடுமோ என்று பயமாக இருக்கிறது.

ஆனால் சில இடங்களுக்குச் செல்லும் போது, அதே பயந்த சுபாவம் உள்ள வடிவுக் கரசி எட்டிப் பார்ப்பாள்! மற்றபடி பாதிப்பு ஏதும் ஏற்படாதபடி ஆன்மீகம் காப்பாற்று கிறது. நம்பியார் சாமி இல்லையா? எத்தனை படங்களில் வில்லனாக நடிக்கிறார்? ஆனால் ஆன்மீகம் அவரை ஒரு நல்ல மனிதராக வழிநடத்திச் செல்கிறது.

எங்கள் பெரியப்பா ஏ.பி. நாகராஜன் சின்ன வயதிலிருந்தே எங்களை ஆன்மீகத் தில் ஈடுபடுத்தி விட்டார். அதனால் மனசு நிம்மதியாக இருக்கிறது."

— ஸ்வாதி



எப்பொழுதும் சாம்பார் பொடி போட்டு சாம்பார் பண்ணுவது போரா? அப்படியானால் ராயர் குழம்பு செய்து பாருங்கள். சுவை வித்தியாசமாக இருக்கும். புளித் தண்ணீரில் சாம்பாருக்கு ஏதேனும் காய் (கத்தரி, முருங்கை, சர்க்கரை பூசணி) சேர்த்து உப்புப் போட்டு கொதிக்க விடவும். துவரம் பருப்பு 1 ஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு 1 ஸ்பூன், தனியா 1 ஸ்பூன், கடுகு அரை ஸ்பூன், மிளகு சிறிது, சீரகம் சிறிது, சிகப்பு மிளகாய் 4, பெருங்காயம் கட்டி சிறிது என்று எல்லாவற்றையும் வாணலியில் போட்டு வறுத்து, சிறிது தேங்காயையும் (அரை கப்) துருவி, வறுத்து மிக்ஸியில் பொடி பண்ணி, புளி வாசனை போனதும் சேர்த்து கொதிக்க விட்டு இறக்கவும். கடுகு, மிளகாய் வத்தல், கருவேப்பிலை தாளிக்கச் சுவையாக இருக்கும்.

- கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி.

"ஊருக்குப் போனதும் எனக்கொரு ஃபோன் பண்ணி அங்கே நிலைமை என்ன, அப்பா எப்படி இருக்கார்ன்னு ஒரு வார்த்தை எனக்குத் தெரிவிக்க தோணாமப் போச்சு இல்லையா? என்ன இருந்தாலும் நான் மூன்றாம் மனுஷன். அந்நியன்தானே..." என்று குறைப்பட்டுக் கொண்டான் பாபு.

வேலூரிலிருந்து சென்னை வந்து சேர்ந்த பஸ்ஸிலிருந்து இறங்கிய மேகலாவை, ஒரு டாக்ஸி பிடித்து ஹாஸ்டலுக்கு அழைத்துக் கொண்டு போகும் போது, இவ்வாறு கேட்டான்.

மேகலா, கெஞ்சுவது போல் முகத்தை வைத்துக் கொண்டாள்.

"ரியலி ஸாரி பாபு... நான் போனதும் தெரியல, திரும்பினதும் தெரியலை. ஒவ்வொரு நிமிஷமும் பதற்றம். அப்பா நல்லாயிருக்கார். சமயத்துக்கு உதவி பண்ணி, அவர் உயிர் பிழைக்க வச்சதுக்காக, எத்தனை நன்றி சொன்னாலும் தகும்."

"சரிதான். பேச்சுக்கு மூணாம் மனுஷன்னு சொன்னேன். நீ நிஜமாவே என்னை மூணாம் மனுஷனாக்கிருவ போலிருக்கு. எனக்கொரு ஆபத்துன்னா நீ உதவ மாட்டியா என்ன?"

"நிச்சயம் உதவ மாட்டேன். ஏன்னா... பாபுவுக்கு ஆபத்து வரவே கூடாது. இது என் பிரார்த்தனை."

"நெஞ்சைத் தொட்டுட்ட போ..."

டாக்ஸி நெரிசலுக்கிடையில் லாவகமாய் ஊடுருவி வெளியேறிக் கொண்டிருந்தது.

"ஆமாம். எனக்குச் சொல்ல ஏதோ செய்தி வச்சிருக்கறதாய் சொன்னியே..."

"ஆமாம். ஆமாம். ஒரே நாள்ல உலகம் தலைகீழா மாறிடும்ங்கறதுல நம்பிக்கை உண்டா உனக்கு?"

"என்ன இது புதிர்?"

"நாளைக்கு கம்பெனிக்கு வரும்போது, உன் அதிகாரி ஸீட் அனாதரவா இருக்கும்."

"அய்யய்யோ, பசவநாதன் சார்க்கு என்னாச்சு?"

"சஸ்பெண்ட் பண்ணி, என்கொயரி வச்சிருக்கு. கம்பெனில காசு அள்ளித் தர்றான். ஆனாலும் சில பேர்க்கு திருடித் தின்னாத்தான் ருசியா இருக்கு. பலநாள் திருடன் ஒருநாள் அகப்படுவான். பசவநாதன் ரொம்ப நாளாவே பர்ச்சேஸ்ல தில்லுமுல்லு பண்ணியிருக்கார்.

12

வானத்திற்கும் எல்லை



உண்டு

படுதலம் சுகுமாரன்

போலி 'பில்'லு, மட்டமான குவாலிட்டிக்குக் கொட்டேஷன், டூப்ளிகேட் கம்பெனின்னு பல வழியிலயும் குளறுபடி..."

"மை காட்... இவ்வளவு சீக்கிரம் ஆக்ஷன் எடுப்பாங்கன்னு நினைக்கலை..."

"நீ அந்த செக்ஷனுக்குப் போனதுமே, பசவ நாதன் செயல்பாடுகள்ல ஏதோ நெருடல்னு சொன்னே! 'என்னன்னு டீப்பா பாரு'ன்னு நான் சொன்னதும், சாமர்த்தியமா அவர் செய்த ஃப்ராடுகளைத் துப்பறிஞ்சு, ஜி.எம். கிட்ட ஒப்படைச்சே. இத்தனையும் செய்ஞ் சுட்டு.. 'ஓ.. இதை நான் எதிர்பார்க்கலைன்னு' சொன்னால் எப்படி?"

"எல்லாம் நீ கொடுத்த தைரியம்தான் பாபு."

"தைரியம் கொடுத்தாலும், துணிச்சல் இருக்கறவங்களாலதானே செய்ய முடியும்?" என்றவன்,

"ஆட்சேபணை இல்லைன்னா, ஹோட் டல்ல சாப்பாடு முடிச்சிகிட்டு ஹாஸ்டலுக்குப் போலாமே..."

"தாராளமா. ஆனால் நீ வீட்டுக்குப் போய்ச் சாப்பிட வேணாமா? வைஷ்ணவி உனக்காகக் காத்துக்கிட்டிருப்பாளே... எந்நேரமானாலும்..."

அவன் சொல்ல வந்த 'உலகம் தலைகீழாகப் புரண்ட' சம்பவங்களில் மேலும் ஒன்று இது.

மேகலா, அவசரமாய்ப் பணம் கேட்டது ம், என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை அவனுக்கு. வங்கியில் பணம் எடுக்க வேண்டு மென்றால் மறுநாள் ஆகும். இருபத்து நாலு மணி நேர சேவை செய்யும் வங்கி எதிலும் அவனுக்குக் கணக்கு இல்லை.

நேராக வீட்டுக்குப் போய், வைஷ்ணவியின் நகைகள் சிலவற்றை எடுத்துக் கொண்டான்.

ஏலக்காய், சுக்கு, இஞ்சி, மிளகு எல்லாம் போட்டு டீ குடித்தாகி விட்டது. எனவே ஒரு மாறுதலுக்காக தனியா பவுடரைப் போட்டு டீ போட்டேன். ரொம்ப நல்ல மணமாகவும் ருசியாகவும் இருந்தது. தனியாத் தூள் பித்தம், புளி ஏப்பம், வாய்வு, பல் வலி எல்லாவற்றையும் போக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



வழக்கம் போல் வைஷ்ணவி, எதுவும் கேட்டுக் கொள்ளவில்லை.

ஆனால், மாமியாரின் கழுகுக் கண்களில் பட்டு விட்டது.

"எதுக்கு மாப்பிள்ளை நகையைக் கொண்டு போறீங்க...?" என்று குறுக்கிட்டாள்.

"வந்து சொல்றேன்" என்று வெளியேறி, அடகுக் கடைக்குப் போய், பணத்தோடு திரும்பி, மேகலாவிடம் கொடுத்து ஊருக்கு அனுப்பிய பின், வீடு திரும்ப அவனுக்கு மனசு இல்லை.

நகையைக் கொண்டு போனதற்கான, நம்பும் படியான, சரியான பதிலைச் சொல்லியாக வேண்டும். வேறு எந்தக் காரணம் சொன்னா லும், அவர்கள் சுற்றிச் சுற்றி மேகலா விஷயத் தில் வந்து நிற்பார்கள்.

அவன் இல்லாத நேரத்தில் அதிரடியாய் மேகலா வெளியேற்றப்பட்டதில், அவன் ஆத்திரப்பட்டுக் கோபமாகப் பேசியதில்

மாமியார் அப்போதே மகளை அழைத்துக் கொண்டு வெளிநடப்புக்கு ஆயத்தமான வளாயிற்றே.

"உங்க இல்லீகல் உறவுக்கெல்லாம் ஆமாம் போட்டு உட்கார்ந்திருக்க, எம்பொண்ணு ஒண் ணும் பத்தாம்பசலி இல்லை. கண் எதிரிலேயே இன்னொருத்திய வீட்டில வச்சு குடித்தனம் பண்றதைப் பார்த்துச் சகிச்சிக்கிட்டிருக்க முடி யாது. ஆம்பிளைத் துணை இல்லாத வீடுதானே. எப்படியும் ஆட்டம் போடலாம்னு பார்த்தீங் களோ..." என்று வீட்டு வாசலில் நின்று கூப்பாடு போட்டாள்.

கிராமமானாலும், நகரமானாலும் ஒரு விஷ யத்தில் மக்களுக்கு ரொம்ப ஒற்றுமை. அது.. அண்டை வீட்டுத் தகராறை, நின்று வேடிக்கை பார்த்து ரசிப்பது.

"தெரியாம சொல்லிட்டேன். தயவு செய்து உள்ள வாங்க" என்று சொன்ன நாளிலிருந்து, வீட்டில் யாருடனும் அவன் பேச்சு வைத்துக் கொள்ளவில்லை. ஆனாலும், மாமியார் இவன் காதுக்கு எட்டும்படி எதையாவது முணுமுணுக் கச் செய்வாள்.

"யோக்யமான மாப்பிள்ளைன்னுதான்... வருமானம் முன்ன பின்ன இருந்தாலும் கட்டிக் கொடுத்தது. சிங்கப்பூர், மலேஷியான்னு போட்டி போட்டு வந்தவனையெல்லாம் தட் டிக் கழிச்சுட்டு, தமிழ்நாட்டு மாப்பிள்ளையே போதும்னு நெனச்சதுக்கு... கைமேல் பலன். நான் காசு போட்டு வாங்கிக் கொடுத்த வீடாய் இருக்கப் போய், இந்தளவுக்காவது இங்க உரிமையிருக்கு. மாப்பிள்ளை சொந்தமாய் சம்பாரிச்சிருந்தாலோ... யம்மா.. கழுத்தப் புடிச்சு வெளியில தள்ற நிலைமை ஆயிருக்கும்."

அலுவலகம் சீக்கிரம் கிளம்பினால்,



சின்னத்திரை வீட்டிற்குள்ளேயே ஒரு பெரும் பூகம்பத்தை ஏற்படுத்துகிறதா? குடும்பத்தில் குழப்பம் ஏற்படுத்துகிறதா? ஜன்னலா? வடிகாலா? இதில் எதுவுமே இல்லை. உலக விஷயங்கள் அத்தனையும் நம் கையில் - ஆம் நம் கையில்தான்.

Do's and Dont's என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள். அதாவது செய்யக்கூடியது, செய்யக்கூடாதது. அவைகள் அத்தனையையும் டி.வி. மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம். 'களவும் கற்று மற' என்பது போல, டி.வி. நிகழ்ச்சிகளை நாமே தேர்ந்தெடுத்து, நல்லவை, கெட்டவைகளைத் தெரிந்து கொண்டு, மறக்க வேண்டியதை மறந்து, பின்பற்ற வேண்டியவைகளைப் பின்பற்றினால் விஷயங்கள் அத்தனையும் நம் கட்டுப்பாட்டில்தான். - சீதா

கொஞ்சம் லேட்டாய்த் திரும்பினால், ஜாடைப் பேச்சு.

இது போதாதென்று ஒருநாள், இவனது அறைக்குள் இருந்த பிரத்யேக பீரோ குடையப்பட்டு, நிறைய விஷயங்கள் காணாமல் போயிருந்தன. குறிப்பாக, கல்லூரி நாட்களில் அவன் பிரியமாகச் சேகரித்து வைத்த ஆல்பம், காலேஜ் மேகஸின், இன்னும் சில பொருட்கள். எல்லாம் ஏதோ ஒரு வகையில், மேகலா சம்பந்தப்பட்டிருந்த பொருட்கள்.

அவை திட்டமிட்டு அழிக்கப்பட்டதைக் கண்டு, ஆத்திரமாக வந்தது. கோபப்பட்டு பிரயோஜனமில்லை. விளைவுகள் மோசமாகலாம்.

நிதானமாகப் பேசும் எதிராளிகளுக்குக் கூட, விஷயங்களைப் புரிய வைக்கலாம். பதற்றப்படும் உறவினர்க்கு, எதையும் விளக்க முடியாது.

மாமியாரின் இந்த நடவடிக்கைகளுக்குப் பின்னால்_ ரீட்டாவின் கைங்கர்யம் இருப்பது ஸ்பஷ்டம்.

இல்லாவிட்டால், அலுவலகத்தில் மேகலாவும் இவனும் பேசிக் கொள்வது முதல், வெளியில் போவது வரை, சகலமும் இங்கே தெரிய வருகிறதென்றால், அது ரீட்டாவின் வேலையாக இல்லாமல் வேறென்ன?

அவனுக்கு ஸ்டெனோவாக வந்தும் கூட, அவனிடத்தில் அவன் முகம் கொடுத்துப் பேசுவதில்லை என்றால், அது அவளுக்கு மிகவும் அவமானமாக இருந்தது.

"பார்த்தியா வைஷ்ணவி. பொக்கிஷம் மாதிரி வச்சிருக்கார்னியே. போட்டோவும், புத்தகமும்! எங்கேன்னு கேட்டாரா பார்த்தியா? திருடனுக்குத் தேள் கொட்டினாப்ல ஆயிருச்சு. கேட்க முடியுமா? கட்டினவ இருக்கும்போது கண்டவ போட்டோ எதுக்கு பீரோவுல இருக்கணும்? இதுக்கு அர்த்தம், குழந்தைக்கும் தெரியும்..." என்று மாமியார் வம்படி பண்ணிக் கொண்டிருக்க,

அவசரத் தேவைக்கு நகை எடுத்ததை மாமியார் பூதாகரம் பண்ணி விட்டாள். இவன் வேறு காரணம் ஜோடிப்பதற்குள், வழக்கம் போல ரீட்டா மூலம் விஷயம் மாமியார் சாதுக்குப் போய் விட்டது.

"ரெண்டுல ஒண்ணு தெரிஞ்சாவணும். போலீஸ் கம்ப்ளெயிண்ட் பண்ணுவேன். கோர்ட்டுக்குப் போவேன். ஆபீஸுக்கு நேரா வந்து நாறடிப்பேன். யார் வீட்டு நகையை எடுத்து, எவளுக்குக் கொண்டு போய் கொட்டறது. இங்க என்ன.. கண்ணகி, கோவலன் நாடகமா நடத்தறீங்க.." என்று சண்டைக்கு வந்தாள்.

வைஷ்ணவி கூட, சந்தேகமாய்,

"இத்தனை நாள், நான் கூட வெறும் சிநேகிதம்தான்னு நினைச்சுக்கிட்டிருந்தேன்" என்றாள்.

பாபுவுக்கு மனவேதனையாயிற்று. இந்த நிலைமையில் வீட்டில் ஒரு சொட்டுத் தண்ணீர் குடிக்கவும் மனசில்லை.

இதில் வீட்டுக்குப் போய்ச் சாப்பிடுவதாவது.

பாபு, மேகலாவிடம் நடந்த எதைப் பற்றியும் சொல்லிக் கொள்ளவில்லை. ஹோட்டலுக்குப் போய்ச் சாப்பிட்டார்கள்.

ஊர் நிலவரம் விசாரித்தான். "மிஸ்டர் நந்தன் எப்படி இருக்கார்?" என்று கேட்கவும் மேகலாவின் கண்கள் விகசித்தது. என்ன ஒற்றுமை.

இருவரும் ஒருவரைப் பற்றி ஒருவர் சொல்லி வைத்தாற்போல் விசாரிக்கிறார்களே என்று.

"நல்லா இருக்கார். உங்களை விசாரிச்சார்."

"கையில அருவா, கத்தி_ இப்படி ஏதும் வச்சுக்கிட்டு விசாரிக்கலை அல்லவா...?"

"என் புருஷன் குழந்தை மாதிரி. நான் பயந்தது போல என்னை அவர் வெறுக்கவோ, கோபப்படவோ செய்யலை. அதுவே எனக்கு மிகப் பெரிய ரிலீஃப். ஒரு யானை பலம் வந்தது போல ஆயிருச்சு பாபு. இன்ஃபேக்ட், அங்க யாருமே, நான் மெட்ராஸுக்கு வந்ததை ஒரு

பிரச்னையாவே எடுத்துக்கலை. இப்ப புறப் பட்டு வரும்போது, எல்லோரும் சேர்ந்து கையசைச்சு வழியனுப்பினாங்க. பாபு, இப்ப எனக்குப் பொறுப்பு அதிகமாய்ட்டுது போலி ருக்கு. யாரும் நம்மை எதிர்பார்க்காத போது இருந்த மனநிலை வேறா இருந்தது. நம்ம மேல நம்பிக்கை வச்சு எதிர்பார்க்கற ஆட்கள் இருக் காங்கன்னும் போது.. இப்ப என் மனசு இருக் கிற நிலையே வேற. முன்ன, என்னை முன் னிலைப்படுத்திக்கற ஆர்வம் அதிகமா இருந் திச்சு. இப்ப மற்றவர்களுக்காக, முன்னேற வேண்டிய அவசியம் வந்திருச்சு'' என்ற மேகலா,

பாபுவிடம் நெகிழ்ந்து சொன்னாள்.

"என்னைப் புரிஞ்சுக்கிட்ட, எனக்கு உதவி செய்யற நல்ல நட்பு எனக்குக் கிடைச்சதுதான் என் பாக்கியம்" என்றாள்.

'நீ சிக்கல்லருந்து மீண்டுட்டே. இப்ப நான்தான் முன்புதர்ல மாட்டிக்கிட்டேன்..' என்று சொல்லவில்லை. நினைத்துக் கொண் டான்.

ஹாஸ்டலில் அவளை இறக்கி விட்டு,

வீடு நோக்கி வருகையில் அவன் மனசு மேகலாவின் நினைவால் நிறைந்திருந்தது.

'எவ்வளவு பெரிய நம்பிக்கை. வீட்டை விட்டு வந்ததிலிருந்து இந்த நிமிஷம் வரை.. மாறாத நம்பிக்கை. எத்தனை எதிர்ப்பு வந்தா லும், மேகலாவை ஆதரிப்பதை எக்காரணம் கொண்டும் விலக்கக் கூடாது' என்று தீர்மானித் துக் கொண்டான்.

அவன் தீர்மானத்தைத் தகர்ப்பதற்கென்றே.. வீட்டில் அவனுக்காக ஒரு தகவல் காத்துக் கொண்டிருந்தது.

அவனை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருப்பவர் கள் போல, வைஷ்ணவியும் அவள் அம்மாவும் ஹாலில் சோபாவில் உட்கார்ந்து கொண்டிருந் தார்கள். இவன் போய்ச் சேர்ந்ததும், மாமியார் என்றுமில்லாத பணிவாய் எழுந்து, சேலையைப் போர்த்திக் கொண்டு ஒதுங்கிப் போனாள்.

வைஷ்ணவி, அவன் ஷூவைக் கழற்ற உதவி செய்தாள். டையைத் தளர்த்தினாள். கோட் டைக் கழற்றி ஹேங்கரில் மாட்டினாள்.

வாஷ்பேஸினில் முகம் அலம்பிய போது, டர்க்கி டவல் கொண்டு வந்து, தயாராய் நீட்டி னாள்.

"நான் சாப்டாச்சு" என்றான்.

"இங்கே நானும், நம்ம வாரிசும் பட்டினி!"

"போய்ச் சாப்பிடுங்க" என்று அறைக்குள் வந்தான்.

படுக்கையில் சாய்ந்தான்.

அம்மாவும் பொண்ணும் என்னமோ பேசிக் கொள்வது கேட்டது.

மாமியாரின் கோபத்தை விட, அவளது குளிர்ச்சி ஆபத்தானது என்பதை அவன் அறிவான்.

அபிப்ராய பேதம் விழுந்த பிறகு, அவன் மனைவியிடம் கூட அவனால் பேச முடி வதில்லை.

இத்தனைக்கும் மேகலாவை அவன் ஒன்றும் அதிரடியாய்க் கூட்டி வந்து விடவில்லை.

அவளை முதன் முதலாய் வேலூரில் பார்த்து விட்டு வந்ததும், வைஷ்ணவியிடம் தான் கலந்து பேசினான்.

அவள் வாயால்தான், "நல்ல சிநேகிதின்னு சொல்றீங்க. உதவறது நண்பனின் கடமை. நான் ஒன்றும் வித்தியாசமாய் நினைச்சுக்க மாட் டேன். அவங்க வந்தால் நம்ம வீட்லயே தங்கட் டும்" என்று சொன்னவள்தான்.

அப்படி வந்தவளை வரவேற்று உபசரித்து, தனி அறை ஒதுக்கி, தடபுடல் பண்ணியவளும் அவள்தான்.

அவன் சிந்தனையைக் கலைத்துக் கொண்டு உள்ளே வந்தாள் வைஷ்ணவி.

பால் கொண்டு வந்திருந்தாள்.

டீப்பாய் மீது வைத்து, பிளாஸ்டிக் தட்டு போட்டு மூடி விட்டு, கட்டிலில் இவன் அருகில் உட்கார்ந்து, இவன் தோள் மீது சரிந்தபடி,

"மலேஷியாவிலிருந்து மாமா பேசினார்" என்றாள்.

அவன் சுவாரஸ்யம் காட்டவில்லை.

"என்னன்னு கேட்க மாட்டீங்களா?"

''கேட்டுக்கலைன்னாலும் சொல்லாம இருந்துடப் போறியா?"

"எதுக்கு எரிஞ்சு விழறீங்க?"

"என் பொறுமை போயிருச்சு. வீடே நரக மாயிருச்சு. உங்கம்மாவை முதல்ல இங்கிருந்து போகச் சொல்லு. அல்லது நான் போயிரு வேன்.."



அவியல் செய்யும் போது தேங்காய், சீரகம், பச்சை மிளகாயுடன் சிறிது ஊற வைத்த கசகசாவைச் சேர்த்து அரைத்துப் பாருங்கள். அவியல் திக்காக, சுவையாக இருக்கும்.

- கீதாஞ்சலி ரகுராமன்.



"அதைப் பற்றித்தான் சொல்ல வந்தேன். உங்களுக்கும், எங்கம்மாவுக்கும் ஆகாது. அவங்களைச் சொன்னால் கோபிப்பாங்க. பெருசா பணம் போட்டு வாங்கிட்டாங்கள்ல. சொந்தம் கொண்டாடுவாங்க. நாம வெளியேறிடுவோம். இந்த மெட்ராஸை விட்டு, இந்தியாவை விட்டு. மலேஷியா போயிருவம். அது விஷயமாத்தான் மலேஷிய மாமா ஃபோன் பண்ணினார்..." எனவும்,

'வெடுக்'கென நிமிர்ந்தான்.

"இது என்ன புது சதி?" கேட்டான்.

"ஏன் சதி, கதின்னு பேசிக்கிட்டு, எல்லாம் நல்ல சங்கதிதான். போன முறை எங்க மாமா வந்திருந்தப்ப நீங்க மலேஷியாவுல செட்டிலாக விரும்பறதாவும், பொருத்தமான வேலை இருந்தால் சொல்லும்படியும் கேட்கலை? நாம கூட அடுத்த வாரமே கிளம்ப வேண்டியிருக்குமேன்னு அவசர அவசரமாய் பாஸ்போர்ட் எடுத்து வச்சிட்டமே! அதுக்கு, இப்பத்தான் வேளை வந்திருக்கு. இவ்வளவு நாள் அங்கே ஐ.டி. மார்க்கெட் சரியில்லாததால, கூப்பிடாம இருந்தவர், இப்ப போன் பண்ணினார். சூட்டபின் ப்ளேஸ்மெண்ட் இருக்கறதாவும், கூடிய சீக்கிரம் விசா தயார் பண்ணி அனுப்பறதாவும் சொன்னார். சந்தோஷம்தானே..."

"இல்லை... நான் போகலை..."

"ஏன்?" என்றாள் நெற்றி சுருக்கி. "நீங்க கேட்டதுதானே..."

"அப்ப கேட்டேன்.. இப்ப உள்ளூர் வேலையே போதும்."

"வெளிப்படையாத்தான் சொல்லுங்களேன். சினேகிதிக்கும் சேர்த்து ஒரு டிக்கெட் எடுன்னு. மெட்ராஸுக்கு ஓடி வந்தவ மலேஷியா வரமாட்டாளா என்ன?"

"ஷட்டப்" என்று அலறியவன், பளீரென்று ஒரு அடியும் அடித்து விட்டான்.

"முட்டாள்... முட்டாள். என்ன பேச்சு பேசறே. வாயும் வயிறுமா இருக்கே. இப்ப எதுக்கு வெளிநாட்டுப் பயணம்னு சொல்ல வந்தேன். இதப் பார்... மேகலாவைப் பத்தி இந்த வீட்ல யாரும் அனாவசியமா பேசப்படாது. நீ அன்னைக்கு சொல்லப் போய்த்தான், மேகலாவை இங்க கொண்டு வந்து வச்சேன். விருந்துக்குக் கூப்பிட்டு செருப்பாலடிச்சாப்ல நீயும் உன் அம்மாவும் சேர்ந்து விரட்டிட்டு, வேதனைல இருக்குற பொண்ணு மேல ஏன் நெருப்பள்ளிக் கொட்டறீங்க?" என்று பொரிந்து தள்ளினான்.

"அன்னைக்கு நான் வீட்டுக்குள்ள விடலைன்னா... விஷயம் என் கண்ணுக்குத் தெரியாமலே போயிருக்கும். வெளியில மறைவா வச்சு குடித்தனம் நடந்திருக்கும்."

"வைஷ்ணவி..."

"அடிங்க. அதனால உங்களுக்கு நிம்மதியானால், சந்தோஷமானால் தாராளமா அடிச்சுக் கொல்லுங்க..."

"மை காட்... நீயும் ஒரு பொண்ணுதானே?"

"கர்ப்பிணி மனைவியைக் கைநீட்டி அடிக்கற அளவுக்குப் பண்ணி வச்சாளே... அவளைக் கேட்க வேண்டிய கேள்வி."

பாபு தலையில் அடித்துக் கொண்டான்.

எழுந்து, ஜன்னலருகில் போய் நின்றான்.

வைஷ்ணவி, பின்னால் வந்து கட்டிக் கொண்டாள்.

"வேணாங்க. நமக்குள்ள எந்த க்ளாஷ்ும் வரக்கூடாது. என்னால தாங்க முடியாது. இவ்வளவு நாள்ல நமக்குள்ள பொய்யாக் கூட கோபம் வந்ததில்லை. இன்னைக்கு அடிக்கற அளவுக்குப் போனது துரதிர்ஷ்டம். இதை ஒரு கெட்ட கனவா மறந்துடுவோம்..."

அவன் எதுவும் பேசவில்லை.

அவளே தொடர்ந்தாள்.

"நீங்க சொல்றது ரொம்பச் சரி. ஒரு பெண் கர்ப்பமாயிருக்கும் போது வீடு மாறக் கூடாதும்பாங்க. நாடே மாறலாமா? கூடாதுதான். அதனாலதான், மாமா முதல்ல ஒரு விசாதான் அனுப்பறார். உங்களுக்கு மட்டும். இங்கே, டெலிவரியானதும் நாங்களும் பறந்து வந்துருவோம். சரியா..."

பாபு... அணைத்துக் கொண்டிருந்த வைஷ்ணவியின் கைகளைப் பிரித்தான்.

அவளிடம் தீர்மானமாகச் சொன்னான்.

"உங்க அம்மாகிட்ட சொல்லு. நாட்டை விட்டு அல்ல... உலகத்தை விட்டே கூட நான் போகத் தயார். ஆனால் இப்ப இல்லை. என்னை நம்பி வந்திருக்கற பொண்ணை நட்டாத்துல விட்டுட்டு, இந்த ஊரை விட்டுக் கூட நான் போக மாட்டேன்."

(தொடரும்)

வீட்டில் விளாம்பழம் பழுத்திருந்தது. விளாம் பழத்தைப் பாலில் வெண்ணெய் போல் அரைத்து, வெல்லப்பாகு காய்ச்சும் போது அதையும் கலந்து சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்தேன். சூப்பர் டேஸ்ட்டுடன் சுவையாக இருந்தது.

- விஷாலி.



சமுதாயத்தில் நடப்பதைத்தான் எழுதுகிறோம்!

மனநல மருத்துவர்களும், படித்தவர்களும் சின்னத்திரையால் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்பு சரியல்ல என்கிறார்கள். சின்னத்திரையின் ஆணிவேராக இருக்கும் ஒரு சேனலின் தலைவர், ஒரு இயக்குநர் மற்றும் ஒரு எழுத்தாளரின் முன் சில கேள்விகளை வைத்தோம். அவர்கள் என்ன கூறுகிறார்கள்?


அஜய் வித்யாசாகர்

ஸ்டார் விஜய்யின் தலைமைப் பதவியில் இருக்கும் அஜய் வித்யாசாகர்: *(ஸ்டார் நிறுவனத்தின் தெற்கு மாநிலங்கள் பொது நிர்வாகி. ஸ்டார் நிறுவனத்தில் பல சாதனைகள் புரிந்ததால் தெற்குப் பகுதியில் அவர்களது செல்வாக்கை அதிகரிப்பதற்காக அனுப்பப்பட்டவர்.)*

கேள்வி: தமிழ்நாட்டிலும் அன்னிய மாநிலங்களிலும் ஒரே மெகா சீரியல் மயம்தான். சோகம், தியாகம், வஞ்சகம் போன்ற கேடு விளைவிக்கக்கூடிய உணர்ச்சிகளைச் சுற்றியே இவை இருக்கின்றன. இதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

அஜய்: "தமிழ்நாட்டு மக்கள் பண்பாட்டில் ஊறிய எளிமையானவர்கள். அவர்களுக்கு, கருப்பு-வெளுப்பு எல்லாமே தெளிவாக இருக்க வேண்டும். அதனால் இடையில் சாம்பல் நிறத்தில் விஷயங்களைக் கொடுத்தால் வரவேற்பு இருக்காது. சந்தையில் ஒரு போக்கு நிலவிக் கொண்டிருந்தால் அதை சட்டென்று மாற்றுவது புத்திசாலித்தனம் இல்லை. புதிய முயற்சிகள் மெதுவாகத்தான் ஆரம்பமாக வேண்டும். அதற்கான பிரயத்தனத்தில்தான் ஸ்டார் விஜய் இறங்கியிருக்கிறது. யோசித்துப் பாருங்கள். எல்லோருமே இங்கு வியாபாரத்திற்காகத் தானே வந்திருக்கிறோம்? எது அதிகமாக விற்பனை ஆகிறதோ அதை வழங்குவதுதானே வியாபாரிகளின் நோக்கமாக இருக்கும்."

கேள்வி: ஒரே மாதிரியான உணவை வழங்கி விட்டு, இதுதான் உங்களுக்குப் பிடிக்கிறது.

• தேவிபாலா

அதனால் இதையே சாப்பிடுங்கள், என்றால் எப்படி? மேலும் சமீபத்தில் ஸ்டார் விஜய் தானே ஜனரஞ்சகமான ஒரு வித்தியாசமான நிகழ்ச்சியை ஆரம்பித்திருக்கிறது. இதை மக்கள் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லையா?



பதில்: மற்ற சேனல்கள் எப்படியோ, ஸ்டார் விஜய் ஒரு நாளைக்கு நான்கு மணி நேரங்கள் அறிவை வளர்க்கும் நிகழ்ச்சிகளை வழங்குகிறது. இதற்காக 27 பேர்கள் கொண்ட ஒரு குழு தினசரி ஆய்வு செய்து, பல விவரங்களையும், சந்தையின் போக்கையும் நிர்ணயிக்கிறது. எங்கள் குழு அறிவுபூர்வமாக மக்களின் ரசனையைப் பற்றியும், விருப்பு வெறுப்பைப் பற்றியும், உலக நடப்புகளைப் பற்றியும் விவரங்கள் சேகரித்து, விஞ்ஞானபூர்வமாக திட்டங்கள் தீட்டுகிறது."



கேள்வி: உங்கள் 'கதையல்ல நிஜம்' ப்ரோக்ராம் வெற்றிகரமானது என்றாலும், ப்ரொஃபஷனலான மனோதத்துவ நிபுணர்கள் இல்லாமல் இந்த மாதிரியான நிகழ்ச்சி நடத்துவது அபாயகரமானது என்று பலர் விமர்சிக்கிறார்கள்.

அஜய்: "இந்த நிகழ்ச்சியை ஏராளமான முன் ஏற்பாடுகளுக்குப் பின்தான் எடுக்கிறோம். திரைக்குப் பின்னால் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் அனைவரையும் சந்தித்து, எல்லோருடைய கருத்தையும் கேட்டு விட்டு, எங்களிடம் வரும் கதைகளின்



• சுந்தர் கே. விஜயன்

நேர்மையைக் கணித்த பிறகுதான் ஒளிபரப்புகிறோம். இதனால் பிச்சைக்காரக் கூட்டத்தில் சிக்கிய ஒருவன், பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு தாத்தா பாட்டியுடன் சேர்ந்தான். இப்படி நல்ல விஷயங்கள் எவ்வளவோ நடந்திருக்கின்றன."

கேள்வி: நல்லது நடந்திருக்கலாம். ஆனால் கெடுதல் நடக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டாமா? தன்னுடைய விஷயம் ஊருக்கே தெரிந்து விட்டது என்றும், தன் பக்க நியாயம் தெரியாமல் போய் விட்டது என்பதற்காகவும் ஒருவர் தற்கொலை செய்து கொண்டார். ஒரு நிகழ்ச்சியில் கட்டாயப்படுத்தி ஒரு கணவனையும் மனைவியையும் சேர்த்து வைத்தார்கள். அந்தக் கணவன் பேசியதை வைத்து அவர் பெண்களை மதிப்பவராகத் தோன்றவில்லை. அப்படிப்பட்டவருடன் மக்களின் கண் முன்னால் கணவன் – மனைவியைச் சேர்த்து வைப்பது போல காண்பிப்பது சரியில்லை. மேலும் பேச வரும் டாக்டர்களையோ, சமூக சேவகர்களையோ முழுவதுமாகச் சொல்ல விடுவதில்லை.

அஜய்: "நாங்கள் நல்லது செய்யும் முயற்சியில்தான் இருக்கிறோம். ஆனால் சில சமயங்களில் சில தவறுகள் நடந்து விடுகின்றன. நாங்களும் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் எங்களுக்குக் கிடைத்த ஃபீட்பேக்கின் படி, மக்கள் இந்த நிகழ்ச்சியை விரும்பிப் பார்ப்பதோடல்லாமல், தங்களது பிரச்னைகளுக்கு ஒரு விடிவு கிடைக்கும் என்று நம்புகிறார்கள். ஸ்டார் விஜய் இந்த நம்பிக்கையை நிஜமாக்க கடினமாக முயற்சி எடுக்கும்."

"எங்கள் சீரியல்கள் வலுவான கதைகள் உள்ளவையா என்று பார்த்துத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றன. அதே மாதிரி மனதில் சஞ்சலம் ஏற்படுத்தக்கூடிய பயங்கரமான விஷயங்களை நாங்கள் அனுமதிப்பது இல்லை. என்னைப் பொறுத்த வரையில் பாஸிட்டிவான வேல்யூஸை வழங்கினால்தான் வெற்றியடைய முடியும். மக்களும் அவற்றைத்தான்

ஏற்றுக்கொள்வார்கள். ஒரேயடியாக நெகட்டிவான விஷயங்களை வழங்கும் சேனல்கள் வெற்றியடைவதில்லை.

வருங்காலத்தில் பல எக்ஸைட்டிங் நிகழ்ச்சிகளை ஸ்டார் விஜய் வழங்கும் முயற்சியில் உள்ளது. தமிழ்நாட்டில் சின்னத்திரையின் வரவேற்பு அதிகமாக உள்ளது. இதை உணர்ந்து எங்கள் சேனல் அவர்களுக்காக நல்ல நிகழ்ச்சிகளை வழங்கும் என்று உறுதியாகக் கூறுகிறோம்."

சுந்தர் கே. விஜயன்: *(தற்சமயம் சின்னத்திரையில் சக்கைப் போடு போட்டுக் கொண்டிருக்கும் 'அலைகள்' சீரியலின் இயக்குநர். சில திரைப்படங்களுக்குப் பிறகு சின்னத்திரைக்கு வந்தவர். 'மடிசார் மாமி' மூலம் பெண்களின் அபிமானத்தைப் பெற்றவர்.)*

கேள்வி: உங்களுடைய சீரியல்கள் நெகட்டிவ் உணர்ச்சிகளைச் சுற்றி பின்னப்பட்டிருக்கிறதே. இது நியாயமா?

சுந்தர்: "பெண்களிடத்தில் நல்ல மரியாதையும் மதிப்பும் சம்பாதித்து விட்டேன். அதைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமே? அதற்காகக் கதையை விறுவிறுப்புடனும் வேகத்துடனும், தொய்வு ஏற்படாமல் பார்த்துச் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. அடிக்கடி மாறும் காட்சிகள், பரபரப்பான கதை, நடிப்பு, சங்கீதம், காமிரா ஆங்கிள் என்று பார்த்துப் பார்த்து செய்ய வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் எங்களுக்கு. வேகமான நடையிருந்தால்தான் மக்களிடையே சீரியல் பாப்புலராக இருக்கும்."

கேள்வி: சீரியல்கள் ஒரு சமுதாயத்தின் மனப்பான்மையையே மாற்றக் கூடிய வலிமை உள்ளவை. அப்படியிருக்கும் போது செக்ஸ், வயலென்ஸ், செயற்கையான விஷயங்களை வைத்து சீரியல்களைத் தயாரிக்கலாமா?

சுந்தர்: "நாங்கள் சமுதாயத்தில் நடக்காதவற்றை ஒன்றும் சொல்லவில்லையே? செய்தித்தாளை எடுத்துப் பாருங்கள். தினமும் செக்ஸ்,

---

சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்யும் போது இரண்டு, மூன்று ஸ்பூன் பழ எசன்ஸ் கலந்து செய்தால் பொங்கல் பழ வாசனையுடன் இருக்கும். - சி. விஜி.

வயலென்ஸ் பற்றிய செய்திகள்தான். சீரியல்கள் குடும்பக் கதைகளைக் சுற்றி, குடும்ப உறுப்பினர் களின் உணர்ச்சிகளைச் சுற்றியே எடுக்கப்படு கின்றன. நீங்கள் சொல்வதைப் போல் கவர்ச்சி கரமாகவும் அதிகம் வயலென்ஸ்"ம் எந்த சீரிய லிலும் இல்லை. அதெல்லாம் சினிமாவில் தான். இவை மேலோட்டமாக, கோடி காண்பிக்கவும் படுகின்றன. ஒரேயடியாக செக்ஸ், வயலென்ஸ் டீ.வியில் வந்தால் அப்புறம் அதற்காக தனியாக ஒரு சென்ஸார் போர்ட் ஆரம்பிக்கும் நிர்ப் பந்தம் ஏற்பட்டு விடும்! சீரியல்களில் இந்த விஷயங்களை லேசாகத் தான் 'டச்' பண்ணு கிறார்கள்."

கேள்வி: பழிக்குப் பழி வாங்குவதை நியாயப்படுத்துவது சரியா?

பதில்: "தப்புதான். ஆனால் இதெல்லாம் தற்காலிகமான ஒரு போக்குதான். எத்தனை நாளைக்கு இப்படியே போகும்? காலப் போக்கில் கண்டிப்பாக மாறிவிடும்."

கேள்வி: உங்கள் நெஞ்சைத் தொட்டு சொல்லுங்கள், இப்போது வரும் சீரியல்களை குடும்பத்தாருடன் சந்தோஷமாகப் பார்க்க முடிகிறதா? மக்கள் அதைத்தான் விரும்புகிறார் களா?

சுந்தர்: "சீரியல்களில் சண்டைக் காட்சிகள் வந்தால், வேறு வேலை இல்லை, இதையெல் லாம் பார்ப்பதற்கு. என்றவாறு குழந்தைகள் எழுந்து போய்விடுகிறார்கள். அதுதான் உண்மை!

அலைகள் இரவு 9.00 மணிக்கு வருகிறது. அதே சமயத்தில் மற்ற சேனல்களைப் பாருங் கள். எத்தனை செக்ஸ், வயலென்ஸ்? சீரியல்கள் அந்த அளவிற்கு மோசம் இல்லை. ஏதோ செய் கிறோம் என்றால் டி.ஆர்.பி. ரேட்டிங், வேகம், பரபரப்பு, ஜனரஞ்சகமான நடை, மக்களின் எதிர்பார்ப்பு, என்று பல காரணங்களினால் இப்படி எடுக்கும்படி நேர்ந்து விடுகிறது. மற்ற படி இது பொழுதுபோக்கு தானே ஒழிய, யாரும் பொது மக்கள் பாதிக்கப்பட வேண்டும் என்பதற்காக எடுப்பதில்லை. மக்களும் இது பொழுது போக்கிற்காகத்தான் என்று புரிந்து கொண்டு இவற்றையெல்லாம் பின்பற்றுவதாகத் தெரியவில்லை.

என்னுடைய சொந்த விருப்பு வெறுப்பு களுக்கு இடம் கொடுத்தால், சீரியல் வெற்றி யடைய வேண்டாமா?

விரைவில் ஒரு புதிய கதையுடன் குஷ்பு, வேணு அர்விந்தை வைத்து, விறுவிறுப்பான குடும்பக்கதை வரப்போகிறது. அதைப் பார்த்து விட்டுச் சொல்லுங்கள், உங்கள் பொழுது நல்லபடியாகக் கழிகிறதா இல்லையா என்று."

தேவிபாலா: *(எழுத்தாளர், கதை,*

எங்களைப் போல் 76 முற்போக்கு சிந்தனையுள
குடும்பங்கள் வசிக்க வசதிகள் ரெடி!





ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

வசதிகள் நிறைந்த பாதுகாப்பான தனி வீடுகள்

சென்ற 2 ஆண்டுகளாக ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் பாதுகாப்பான, நாகரீக வீடுகளில் 76 குடும்பங்கள் வசதியாகவும் நிம்மதியாகவும் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் நேர்மைக்கும், நாணயத்திற்கும், இதை விட சிறந்த உதாரணம் வேறு என்ன வேண்டும்?

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ குடியிருப்பில் DTP அனுமதி பெற்ற மேலும் 40 வீட்டு மனைகள் உங்களுக்காக இப்போது தயாராக இருக்கின்றன. ஸ்ரீவத்ஸா அளிக்கும் மூன்று டிசைன்களில் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் டிசைனுக்கு ஏற்ப உங்கள் வீடு கட்டித்தரப்படும். 12 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் 120 வீடுகள் மட்டுமே கட்டப்படும். சுவாசிக்க சுத்தமான காற்றும், நெருக்கடி இல்லாத



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.



சுதந்திரமான வாழ்வும் உங்களுக்காக காத்திருக்கிறது. இங்கு வாழும் மற்றவர்களைப் போல நீங்களும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் ஒப்பற்ற வசதிகளைப் பயன்படுத்தி மகிழலாம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு: அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ, மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு: பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 8 கி.மீ. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

குடிநீர் வசதி: ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

பொழுது போக்கு அம்சங்கள்: தினமும் மாலையில், விடுமுறை நாட்களில் இனிதாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், குழந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஷாப்பிங் வசதி: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்திலுள் ஷாப்பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட்டுள்ளன.

M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள்.



இன்றைய நிலையில்லாத பொருளாதாரத்தில், பணத்தை ரியல் எஸ்டேட்டில் முதலீடு செய்வதே உங்களுக்கு பாதுகாப்பானது. அதுவும் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமம் போன்ற நம்பகமான ப்ரமோட்டர்களின் திட்டங்களில் முதலீடு செய்வதால் அதிக பாதுகாப்பு.

இத்திட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி, எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் கேன்பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட் ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செயயப்பட்டுள்ளது.

Anugrah 2943 Tam

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, *Email: Sreevatsa@eth.net / Sreevatsacbe@vsnl.com* **சென்னை:** 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953, 5965401-05, 5961029-31, பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032, 5224087, *Email:Sreevatsa@vsnl.com*

திரைக்கதை, வசனகர்த்தா)

கேள்வி: இப்படி ஒரேயடியாக நெகட்டிவான உணர்ச்சிகளையே காண்பித்தால் மன நிலை பாதிக்கப்படும் என்று மனநல மருத்துவர்கள் பயமுறுத்துகிறார்களே?

தேவிபாலா: இரண்டாண்டுகளுக்கு முன் ஒரு போக்கு இருந்து வந்தது. அந்த கால கட்டத்தில் குடும்பக் கதைகள் காண்பிக்கப் பட்டு பெண்களின் பிரச்னைகள், அவர்கள் படும் துன்பங்கள் என்று பெண்களைக் கண்ணீர் சிந்த வைக்கும் விஷயங்களே பிரதான மாக இருந்தன. நான் அப்போது பல்லாங்குழி, நிறங்கள் போன்ற சீரியல்கள் எழுதினேன்.

வியாபார ரீதியாகப் பார்த்தால் அப்போது அந்த மாதிரி கதைகளே வெற்றிநடை போட்டுக் கொண்டிருந்தன. அதனால் எல்லா சீரியல் களும் பெண்களின் பிரச்னைகளைச் சுற்றியே பின்னப்பட்டன.

பெண் என்றாலே துன்பப்படுபவள் தானா? அவளுக்கு அழ மட்டும் தானா தெரியும்? என்று சிந்தித்து முதன் முறையாக ஒரு பாசிட்டிவான பாத்திரமாக நந்தினியைப் படைத்து 'நம்பிக்கை' எழுதினேன். தடைகளைத் தகர்த்தெறிந்து முன்னேறும் இந்த காரெக்டருக்கு நல்ல வரவேற்பு இருந்தது.

மத்தியான ஸ்லாட்டின் முக்கியமான பார்வையாளர்களான பெண்களைக் கவர்ந்து விட்டோம். ஒரு ரகசியம் சொல்கிறேன். பெண்கள் எப்போதும் என்னைக் கைவிட்டதில்லை. ஆண்களுக்காவது அவ்வப்போது விஸ்வாசம் மாறும். ஒரு ஆணாக இருந்து நானே இதைச் சொல்கிறேன். என்னைக் காப்பாற்றுகிறவர்கள் பெண்கள்தான்!

இந்த நெகட்டிவ் கேரக்டர்களுக்கு எதிர்பாராத விதத்தில் பெண்களிடம் நல்ல வரவேற்பு. ஒரு நாளைக்கு இருபது நிமிட நேரம் கதை விறுவிறுப்பாகப் போக வேண்டுமானால், இப்படிப்பட்ட நெகட்டிவ் பாத்திரங்களைப் படைக்கும் கட்டாயம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. கதையின் விறுவிறுப்புக் குறைந்து விட்டால் ரிமோட் கண்ட்ரோலில் சேனல் மாறி விடுமே! அதனால் விறுவிறுப்புக் குறையாமல் இருக்கவும், வியாபார ரீதியிலான லாபத்திற்குமாகத்தான், கதையை இப்படி அமைக்கும் கட்டாயம் ஏற்படுகிறது."

கேள்வி: ஒரு எழுத்தாளருக்கு சமுதாயப் பொறுப்பு இருக்கிறது என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?

தேவிபாலா: கண்டிப்பாக, என்னுடைய 'அலைகள்' சீரியலில் ஒரு காட்சி வரும். சின்னக் குழந்தையைக் கண்ணை மூடிக் கொள்ளச் சொல்லிவிட்டு பந்தை எட்டி உதைக்கச் சொல்வார்கள். ஆனால் பந்திற்கு பதிலாக ஒரு அம்மிக் குழவியை வைத்து விடுவார்கள். குழந்தை அப்படியே துடிதுடித்துப் போய் விடும். இந்தக் காட்சியை (நான்தான் எழுதினேன் என்றாலும் காட்சி வடிவத்தில்) டீவியில் என்னாலேயே பார்க்க முடியாமல் அணைத்து விட்டேன்! ஒரு குழந்தைக்குத் தகப்பனாக என்னால் இந்தக் காட்சியைப் பார்க்க முடியவில்லை.

ஆனால் எழுத்தாளன் என்கிற நிலைப்பில் பேனாவைக் கையில் எடுத்து விட்டால், ரங்கா எப்படி சிறிய வயதில் வேதனையும் கொடுமையும் அனுபவித்தான், அதனால் பழிவாங்க வேண்டும் என்கிற வெறி அவனுக்கு ஏற்படுகிறது, என்கிற நியாயத்தைக் கொண்டு வருவதற்காக, இப்படிப்பட்ட காட்சிகளை எழுத வேண்டி வருகிறது.

சரவணன் சாரின் சீரியல்களில் மது அருந்துவது, சிகரெட் குடிப்பது, செக்ஸ், வயலென்ஸ் போன்ற தீமைகளை அவர் கண்டிப்பாக அனுமதிக்க மாட்டார். ஆனால் இந்த மாதிரி சில விஷயங்களைக் காட்சி அமைப்பிற்காகச் செய்ய வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகிறது.

மேலும் ஒரு எழுத்தாளனாக மங்கையர் மலரில் ஒரு கதை எழுதுகிறேன் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்கு இயக்குநர், வசன கர்த்தா, தயாரிப்பாளர் என்று சகலமும் நான்தான். என் இஷ்டப்படி எழுதலாம். சீரியல்கள் தயாரிப்பது டீம் வொர்க். பலர் ஒன்று கூடி சீரியல்களைத் தயாரிக்கிறார்கள் எனும் போது, சில சமயம் 'காம்ப்ரமைஸ்' பண்ணும் படியான நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுகிறது."

கேள்வி: எப்படி ஒரு முறை நீங்கள் சீரியல்களில் மாற்றம் கொண்டு வந்தீர்களோ, மறுபடியும் மாற்றம் கொண்டு வர முடியாதா என்ன?

தேவி பாலா (சிரிக்கிறார்) : "சமூக சீர்திருத்தத்தின் பாதை சோதனைகள் நிறைந்த கரடுமுரடான பாதையாகத் தான் இருக்கும். வெற்றியடைய வேண்டுமானால், பல சோதனைகளைக் கடக்கத்தான் வேண்டும். ஒரு பாசிட்டிவ் கேரெக்டர் வேண்டுமானால், ஒரு நெகட்டிவ் கேரக்டரும் வேண்டும்... அது இன்றைய போக்கு."

நேர்காணல் : **ஸ்வாதி**

வாழைப்பூவை நறுக்கி, லேசாக வதக்கிப் பிறகு அடை, வடையில் போட்டால் துவர்க்காது.
- ஆர். பார்வதி







மீண்டும் மீண்டும் *(உற்சாகமாய்)*

மனோகரா சிவாஜியாக

அனுராதா ரமணன்

"நாங்க எல்லாம் இப்படிப் 'பொசுக் பொசுக்'குனு ஆஸ்பத்திரியில போய்ப் படுத்துக்கறதேயில்லே. ஜுரம், தலைவலியின்னா வீட்டுல கைவைத்தியமா ஏதாவது பார்ப்போம். முதுகுவலி, கழுத்து வலி, கால் குடைச்சல், நெஞ்சடைப்புன்னா இந்த டாக்டர்கிட்ட போவோம். அவர் பார்த்து, சில எக்ஸர்சைஸ் செய்யச் சொல்லுவார். சோம்பல் படாம செஞ்சா உடம்பு 'சிக்'குனு ஆயிடும்."

இதைச் சொன்ன என் தோழி, உண்மையிலேயே 'சிக்'கென்றுதான் இருந்தாள்.

"அப்படி ஒருவேளை சுலபமாகச் சரியாப் போகிற விஷயத்தை எதுக்காக கத்தி, கபடா எல்லாம் வச்சு விஷப் பரீட்சை செய்யணும்?"

வீட்டில் இந்த யோகா டாக்டரையே எல்லாரும் ஒட்டுமொத்தமாக சிபாரிசு செய்தனர்.

(இவரது பெயரை இங்கே நான் எழுதி விடுவேன். ஆனாலும் ஒருசிலருக்கு இவரது சிகிச்சை பலனளிப்பதால், அவர்களது நம்பிக்கையைச் சிதறடிக்க நான் விரும்பவில்லை. ஒருவேளை அவர்களது பிரச்னை வேறு மாதிரியாக இருக்கலாம். அல்லது, என் அளவுக்கு மோசமாக இல்லாதிருக்கலாம்...)

இவரது கிளினிக்குக்குப் போனதும், அங்கிருந்த பையனிடம் 'டாக்டரைப் பார்க்க வேண்டும்' என்றேன். என்னை உட்காரச் சொல்லி விட்டு உள்ளே போன பையன் கிட்டத்தட்ட ஒரு மணி நேரம் வெளியே வரவேயில்லை. என்னைப் போலக் காத்திருந்த ஒரு பெண்மணி, உள்ளே போய் விட்டு வெளியே வரும் போது, "டாக்டர் உங்களைக் கூப்பிடறார்" என்று சொல்லி விட்டுப் போனார்.



உள்ளே -

'டாக்டர்' என்ற பிளாஸ்டிக் ஸ்டிக்கர் ஒட்டிய டேபிளின் எதிரில், சற்று முன் நான் பார்த்த பையன்.

"ஸாரி... உங்களைத் தெரியாததாலே..."

அவர், என் மன்னிப்பை எல்லாம் கேட்கிற மூடில் இல்லை. என் கையிலிருந்த 'ஆன்ஜையோகிராம் ரிசல்ட்'டை வாங்கிப் பார்த்தார். பக்கத்திலிருந்த எடை பார்க்கும் மிஷின் மீது ஏறி நிற்கச் சொன்னார். மிஷின் ஒரு மாதிரி ஈனசுரத்தில் முனகியது. (எத்தனை வாளிப்பான மனிதர்களைச் சுமந்திருக்கிறதோ...)

உயிர்த்தெழலாம் - 20

மாறினேன்!

"முதல்லே வெயிட்டைக் குறைங்கோ. எல்லாம் சரியாகிடும்.."

"அதுக்குத்தானே வந்திருக்கேன்.."

நான் சொன்ன இந்த வார்த்தையையும் அவர் காதில் வாங்கிக் கொண்டதாகத் தெரியவில்லை. விடுவிடுவென்று உள்ளே சென்றார். இரண்டு பெரிய கயிறைக் கொண்டு வந்தார்.

நான், என் வாயையும், வயிற்றையும்தான் கட்டப் போகிறாரோ என்கிற மிரட்சியுடன் அவரையே பார்த்தபடி நின்றிருந்தேன்.

கயிறு இரண்டையும் அங்கிருந்த ஜன்னல் கம்பியில் ஒரு பக்க முனையில் கட்டினார். இன்னொரு பக்கத்தில் இரு கைகளும் நுழையும்படி இரண்டு சுருக்குப் போட்டார்.

அந்த சுருக்குக்குள் என் இரு கைகளையும் மாட்டி விட்டு, 'உம்... இழுங்க... நல்லா... வேகமா... போதாது... இன்னும் பலமா' என்று அதட்டினார்.

நான் கைகளில் சங்கிலி மாட்டிய மனோகரா சிவாஜி ஸ்டைலில் நின்றேன். அந்தப் படத்தில் காவலாளிகள் சங்கிலியைப் பிடித்துக் கொண்டு வர, நடிகர் திலகம் ஆவேசமாய்த் திமிறிக் கொண்டு வருவாரே.

அதே போஸ்... சங்கிலிக்குப் பதில் கயிறு. காவலாளிகளுக்குப் பதில் ஜன்னல் கம்பி.

கிட்டத்தட்ட இருபது தடவை. இதே போலத் தினமும் இரண்டு முறை விதம்... தினமும் பத்து தடவை அதிகரித்துக் கொண்டே போக வேண்டும். ஒரு மாதம் இடையறாது செய்யச் சொன்னார் மாதங்கி. அழுகை வந்து விட்டது.

போதாக்குறைக்கு சின்ன வயசில் விளையாட மறந்த பாப்பா நொண்டி, ஏரோப்ளேன் பாண்டி, எல்லாம் மறுபடியும்...

"இப்படி கயிறைப் பிடிச்சு இழுத்தா, தோள் பட்டை வலிக்காதா டாக்டர்?" - இப்படி நான் கேட்டதற்கு என்னைப் பொசுக்கி விடுவது போல முறைத்தார்.

"அதெல்லாம் ஒண்ணும் மூட்டும் நழுவாது. பூட்டும் நழுவாது. நான் எதுக்கு இருக்கேன்? நழுவினா அப்பப் பார்த்துக்கலாம்."

ஒரே போடாகப் போட்டு விட்டு, 'நெக்ஸ்ட்' என்று கத்தினார். நான் வியர்த்து, விறுவிறுத்து வெளியே வந்தேன். உள்ளிருந்து டாக்டர் மறுபடியும் 'நெக்க்க்ஸ்ட்' என்று கத்தினார்.

வெராந்தாவில் போடப்பட்டிருந்த நாற்காலிகளில் ஒரு ஈ காக்கையில்லை.

வீட்டுக்கு வந்ததும் இந்தக் கயிறுகளை மாட்ட நான் ஒவ்வொரு அறையிலுள்ள ஜன்னலாய் வெறித்துப் பார்க்க, கயிறும் கையுமாய் விரக்தியுடன் நின்ற என்னைப் பார்த்து அம்மா பதைபதைத்து விட்டாள்.

"என்னமது... கயிறும் கையுமா நிக்கறே.



ரொம்ப வலிக்கிறதுன்னா அந்தப் பலூனையே விடச் சொல்லலாம். பித்துக்குளி மாதிரி இந்த வயசுல தூக்கு."

அம்மாவிடம் கயிறு தூக்குப் போட்டுக் கொள்ள அல்ல என்பதையும், டாக்டர் சொன்ன பயிற்சிக்காக என்றும் விளக்குவதற்குள் மண்டை காய்ந்து விட்டது.

கடைசியில் இப்படிச் சொன்னேன்.

"அம்மா... உன் பொண்ணு தூக்குப் போட்டுச் செத்திருக்கறதுன்னா இதுவரைக்கும் எத்தனையோ சந்தர்ப்பம் வந்தது. வாழ்ந்தே தீருவேன்னு எல்லாத்தையும் சமாளிச்சிட்டு வந்திருக்கேன். அம்பது வயசுக்குத் தூக்குப் போட்டுக்கறதாவது..."

"பின்னே...?"

"இந்தக் கயிறை மாட்டி, நான் பலம் கொண்ட மட்டும் இழுக்கணும். நம்ம வீட்டு ஜன்னல் கம்பி தாங்குமா தெரியலே. அதான் பார்த்துட்டிருக்கேன்."

அப்படியும் இப்படியுமாய் ஒரு ஜன்னலைத் தேர்ந்தெடுத்து, கயிறு மாட்டி, 'நாதாங்கி காதுக்காரி. ஏலேலோ ஐலஸா. நடுவீட்டு சொந்தக்காரி. ஏலேலோ ஐலஸா.' இப்படிப் பாட்டுப் பாடிக் கொண்டே, பத்துப் பதினைந்து நாள் இழுத்திருப்பேன் லலிதா.

உடம்பு திடீரென, கண்டு கண்டாய் வலிக்க ஆரம்பித்து விட்டது. பிரசவமான பெண் போலக் கால்களில் நடுக்கம். நடக்கும்போதே 'பொத்'தென விழுந்து விடுவேன் போல...

இன்றைக்கும் கூட, நான் கயிறு கட்டி இழுத்த என் வீட்டு ஜன்னல் கம்பிகள் வளைந்து, என்னுடைய கடினப் பயிற்சிக்கு ஒரு சரித்திரச் சான்றாக இருக்கிறது என்றால்... அது உண்மை உமா மகேஸ்வரி.

பதினாறாவது நாள் - இந்த 'மனோகரா எக்ஸர்ஸைஸ்'ஸை இனிமேல் தொடர முடியாது என்கிற நிலை வந்து விட்டது. திடீரென மானாவாரியாய் உடம்பை வருத்தியதில், மண்டைக்குள் 'பிலுபிலு'வென ஆயிரக் கணக்கில் எட்டுக்கால் பூச்சிகள் ஊர்ந்தது. கண்கள் தெறித்து விடும் போல வலித்தது. போதாக்குறைக்கு இடுப்பை எக்குத்தப்பாய் வளைத்ததில், உள்ளுக்குள் 'சர்ர்ரக் முர்ர்ர்ரக்' சத்தம்...

இத்தனையையும் மீறி 'மென்னிப் பிடி.' வலி இன்னமும் பலமாய்க் குரல்கொடுத்தது.

"ஏய் கய்தே.. முதல்லே என்னைக் கவனிம்மே. அத்த வுட்டுட்டு, 'சந்திரலேகா டி.ஆர். ராஜகுமாரி' கணக்கா, பார் விளையாடிட்டு கிறியே..."

இதன் ரவுசு தாங்க முடியாமல், 'இன்னும் கொஞ்சம் பெரிய மனசு வைத்து எளிய பயிற்சிகளாகத் தர முடியுமா' என்று கேட்க, மறுபடியும் டாக்டரிடம் போனேன். உள்ளே ஏற்கெனவே ஒரு பேஷண்ட், டாக்டரிடம் மானாவாரியாய் வசவு வாங்கிக் கட்டிக் கொண்டிருந்தார்.

"முடியாது... முடியாதுன்னா ஏம்மா இங்கே வர்றீங்க... கண்ணாடியில உடம்பைப் பாருங்க. வெடிச்சிடுவீங்க போல இருக்கீங்க. சும்மா டீ.வி. பார்த்துக்கிட்டே எதையாவது கொறிச்சிட்டு உட்கார்ந்திருந்தா... இப்படித்தான் அவதிப்படுங்க. ஐ டோன் கேர்..."

நான் காதை இறுகப் பொத்திக் கொண்டேன். சற்று நேரத்தில் கைக்குட்டையால் கண்களை ஒற்றிக் கொண்டே 'புசுபுசு'வென ஒரு அம்மாள் வெளிவந்தார்.

டாக்டர், உள்ளிருந்தபடியே, 'நெக்ஸ்ட்...' 'நெக்க்க்க்ஸ்ட்' என்று கத்தினார். நான் 'விருட்'டென எழுந்தேன். வாசல் கேட்டைப் பார்க்க நடையை எட்டிப் போட்டேன்.

இவர் நல்ல டாக்டராகவே இருக்கலாம். ஏரோப்ளேன் பாண்டியும், பாப்பா நொண்டியும் நிஜமாகவே உடம்பிலுள்ள கொழுப்பைக் குறைக்குமாயிருக்கும். ஆனால், என் உடல்நிலை அதையெல்லாம் தாண்டியிருந்தது என்பதுதான் நிஜம்.

மறுபடியும் வீட்டில் வட்ட மேஜை மாநாடு நடத்தியதில், என் நெருங்கிய உறவினரின் குடும்ப டாக்டர் ஒருவரின் பெயர் சிபாரிசு செய்யப்பட்டது.

மனிதர் மகா கைராசிக்காரர் என்றும்



எடுங்கள் ப்ரெட் ஸ்லைஸ்களை. நன்றாக நல்ல தண்ணீரில் முக்கி இரண்டு கைகளாலும் அழுத்தி தண்ணீரை வடிகட்டி நடுவில் பீன்ஸ், கோஸ் பொரியலை வைத்து ரோல் போல் செய்யுங்கள். எண்ணெயில் பொரித்து எடுங்கள். மாலை டிபன் சாஸுடன் ரெடி.

- சரோஜா சீனிவாசன்.



அநாவசியமாய் மருந்துகளைத் தந்து பேஷண்ட்டை அவஸ்தைக்குள்ளாக்க மாட்டார், என்றும் உத்திரவாதங்கள் வந்ததன் பேரில் அவரைத் தரிசிக்கப் போனேன்.

நான் போன முகூர்த்தம் டாக்டர், ஒரு சகோதரிக்கு சப்தமாய் அட்வைஸ் செய்து கொண்டிருந்தார்.

"டாக்டர்... கால் முட்டி மடக்கவே முடியலே."

"அது அவ்வளவுதான். இனிமே அடுத்த ஜென்மத்துலதான் மடக்க முடியும்... அப்புறம்?"

"அப்படி விட்டுட முடியுமா டாக்டர்.. பாருங்க... இந்தத் தோள்பட்டையில மூணு நாளா ஊசி குத்தறாப்பல..."

"எல்லாத்துக்கும் சர்க்கரைதான் காரணம்னு நான் அப்பவே சொல்லிட்டேன். வாயைக் கட்டுங்க. அப்பத்தான் சரியாகும்..."

நான் கிட்டத்தட்ட மனசு வெறுத்த நிலையில் உட்கார்ந்திருந்தேன்.

"அவர் அப்படிப் பேசுவாரே தவிர, ரொம்ப நல்லவர் அனு. இப்ப இந்தம்மாகிட்ட இப்படி ஏடாகூடமாப் பேசிட்டு, பின்னாலேயே இந்தம்மா வீட்டுக்குப் போன் செஞ்சு விசாரிப்பாரு..."

என் கூட வந்த எனது உறவினரின் கிசுகிசுப்பு இது.

மனிதர்கள் பலவிதங்கள் போல, டாக்டர்களும் பலவிதமாய்த்தான் இருப்பார்கள். இருந்தாலும் இப்படியா...

நான் மலைத்து உட்கார்ந்து விட்டேன்.

ஆனால் _

என்னைப் பார்த்ததும் டாக்டர் குஷியாகி விட்டார்.

"அட நீங்களா... வாங்கோ... வாங்கோ..."

குரலில் கிலோ கணக்கில் வெண்ணெய் உருகியது. எனது உறவினர் கூட இதை நம்ப முடியாதவராய் மலங்க மலங்கப் பார்த்தார்.

நான் என் உபாதைகளையும், ஆன்ஜைனா ரிசல்ட்டையும் காட்டி, 'மனோகரா ஸ்டைல்' உடற்பயிற்சியினால் இன்னும் நிலைமை மோசமானதையும் கூற, மிகுந்த அனுதாபத்துடன் 'த்செ த்செ' என்றார்.

"அந்த டாக்டரா.. வெறும் சிடுமூஞ்சின்னா அவர்.. அவருக்கு என்ன வயசிருக்கும்னு நினைக்கிறேள்..."

நான் விழித்தேன். பெரிய புன்னகையுடன் அவரே சொன்னார்.

"அம்பது வயசாறது. கன்னாபின்னான்னு யோகா செஞ்சு, உடம்பை அப்படியே சுருக்கி வச்சிருக்கார்..."

பேச்சு இப்படியே நேரம் போயிற்று. நான் இருப்புக் கொள்ளாமல் தவித்தேன்.

ஒருவழியாய் அவரிடமிருந்து மருந்து எழுதி வாங்கி கொண்டு வெளியே வந்த போது, அங்கிருந்த கூட்டம் பார்வையாலேயே சபித்தது.

அந்த சாபங்களையும் மீறி நான் உயிரோடு இருக்கிறேன் என்றால் அதுதான் ஆச்சர்யம் கமலா...

1997 - ஆகஸ்ட்டிலிருந்து *1999*-ஆம் வருடம் அக்டோபர் வரையில் இவர்தான் எனது தன்வந்திரி..

மென்னிப் பிடி வலியை எப்படியோ அடக்கி வைத்திருந்தார். அதற்கு நான் நன்றி சொல்லத்தான் வேண்டும். ஆனால், அதற்காக அவர் வசூலித்தது ஃபீஸ் மட்டுமல்ல. என் எல்லையில்லாப் பொறுமையையும். இவரது பிரதாபங்களை எல்லாம் என்னை விடவும் வேறொருவர் அத்தனை சகிப்புத் தன்மையுடன் கேட்டுக் கொண்டிருக்க முடியாது. அதே சமயம் மற்ற நோயாளிகளை ஆடு, மாடு போல அவர் நடத்தியதும் என்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியாததாக இருந்தது.

ஆனால் *1999*- அக்டோபர் மாதம், நான் எமன் வாசல் கதவைத் தட்டிய போது, இந்த டாக்டர் 'அம்பேல்' எனக் கழன்று கொண்டு விட்டார் வனிதா.

இது பற்றியும், எனது 'பைபாஸ்'ஸில் நான் பாஸானது பற்றியும் சொல்லும் வரையில், உங்கள் அக்கம் பக்கத்திலுள்ள டாக்டர்களில் நிஜமாகவே நல்ல டாக்டர்கள் யார் என ஒரு 'சர்வே' எடுங்களேன்.

(தொடரும்)

சர்க்கரைப் பொங்கலுக்குப் போட திராட்சை அல்லது பேரீச்சையோடு செர்ரி பழத் துண்டுகளைக் கலந்து விடலாம். சுவையாக இருக்கும். முந்திரி கூடத் தேவையில்லை.

- விஷாலி



• பக்தவத்சலம்

ஒவ்வோர் ஆண்டும் டிசம்பர் முதல் தேதி, 'உலக எய்ட்ஸ் தினமாக' உலகம் முழுவதும் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. எய்ட்ஸ் பற்றிய பயங்கரமான உண்மைகள், தகவல்கள் அனைத்தும், இன்னமும் மக்களிடையே போதிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தவில்லையே என்றுதான் எண்ணத் தோன்றுகிறது. இது நமக்குச் சம்பந்தமில்லாத விஷயம் என ஒதுங்குகிறோம். ஆனால் நமக்கு மிகப் பக்கத்தில் இருக்கும் இந்நோயிடம் ஜாக்கிரதையாக இருப்பது அவசியம்தானே! ஏனென்றால் இந்தியாவில் அதிக எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் இருக்கும் மாநிலங்களில் தமிழகமும் ஒன்று!

பக்கத்திலேயே இருக்கும் எமன்

• மல்லிகா குழந்தைவேலு

சேலம், இந்திய மருத்துவக் கழகக் கட்டடத்தில், இது பற்றிக் கலந்துரையாடல் நடை பெற்றது.

இதில் சேலத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் பக்தவத்சலம், மிக ஆர்வத்தோடு பங்கேற்று, எய்ட்ஸ் பற்றிய பல அரிய தகவல்களையும், கருத்துகளையும் வழங்கினார். இவர் 300க்கும் மேற்பட்ட எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளித்துள்ளவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. எய்ட்ஸ் சிகிச்சையை, ஒரு சலாலாக ஏற்றுக் கொண்டு, பலரை உள்நோயாளிகளாக அட்மிட் செய்து, சிகிச்சை அளித்தும் வருகிறார். மேலும் இந்திய மருத்துவச் சங்கத்தின் சேலம் கிளைத் தலைவரும், மகளிர் மருத்துவச் சங்க சேலம் கிளையின் தலைவருமான டாக்டர் சித்ரா சம்பத், நாமக்கல் தங்கம் மருத்துவமனை மகப்பேறு மருத்துவர் டாக்டர் மல்லிகா குழந்தைவேலு, ஆகியோரும் எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்கு தன்னார்வத்தோடு தாங்கள் மேற்கொண்ட சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் அனுபவங்களையும் பகிர்ந்துக் கொண்டனர்.

• குப்புரத்தினம்

ஸ்ரீ நாச்சம்மை காட்டன் மில்ஸ் இணை நிர்வாக இயக்குநர் திருமதி உமா பழனியப்பன், ஆர்.எம்.எச். கார்ப்பரேஷன் நிர்வாகி திருமதி ரமா ரவிச்சந்திரன் மற்றும் பொதுநல ஆர்வலர்கள் திருமதி ஸ்ரீமதி ஜெகந்நாதன், திருமதி குப்புரத்தினம் பிரபாகர் ஆகியோரும், ஆர்வத்தோடு கலந்து கொண்டு எய்ட்ஸ் பற்றிய சமுதாயப் பார்வைகளை முன்வைத்தனர்.

மஞ்சுளா ரமேஷ்:

"சமீப ஆண்டுகளில் எய்ட்ஸ் பற்றிய விழிப் புணர்வும், அறிவும் மக்களிடையே அதிகரித்து வந்தாலும், இன்னமும் தமிழகத்தின் ஒரு சில இடங்களில், குறிப்பாக சேலம் மாவட்டத்தில் நாமக்கல் போன்ற பகுதிகளில் எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் அதிக அளவில் இருக்கிறார்கள். அதுவும் லாரி டிரைவர்கள் வாயிலாக அதிக வேகமாகப் பரவி வருகிறது என்கிறார்களே?"

டாக்டர் மல்லிகா குழந்தைவேலு:

"நாமக்கல் பகுதியில் எய்ட்ஸ் நோயின் தாக்கம் அதிகமாகவே உள்ளது. குறிப்பாக, கரு வுற்ற தாய்மார்கள் மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு வரும்போது, எய்ட்ஸ் இருப்பதைக் கண்டு பிடிக்க முடிகிறது. என்னிடம் ஒரு நிறைமாத கர்ப்பிணிப் பெண் தனக்கு HIV தாக்கியிருப்ப



தாகவும், வேலூர், சென்னை போன்ற பொது மருத்துவமனைகளிலும் கூட, தனக்குச் சிகிச்சை அளிக்க மறுத்துவிட்டதாகவும் கூறிக் கதறினார். என்னால் முடிந்த அளவு, பாது காப்பு முறைகளைக் கையாண்டு அவருக்குச் சிகிச்சை அளித்தேன். அவர்தான் என்னுடைய முதல் எய்ட்ஸ் நோயாளி. தற்போது தலைசிறந்த பாதுகாப்பு முறைகள் எல்லாம் வந்து விட்டன. இன்னமும் கிராமப்புறங்களில் இந்நோய் பற்றிய அறியாமை அதிகமாகவே உள்ளது. விபரம் தெரியாமல் திருமணம் செய்து கொண்டு அல்லல்படுகின்ற



• சித்ரா சம்பத்



• ரமா ரவிச்சந்திரன்

• உமா பழனியப்பன்

வர்களே அதிகம்."

உமா பழனியப்பன்:

"ஒதுக்குப்புறமாக உள்ள சின்னச் சின்னக் கிராமங்களில் மட்டுமல்ல, நகர்ப்புறங்களிலும் கூட, போதிய அளவு விழிப்புணர்வு ஏற்படவில்லை என்றே தோன்றுகிறது. தாய்க்கு உள்ள நோய் குழந்தையையும் பாதிக்கும் தானே?"

டாக்டர் மல்லிகா குழந்தைவேலு:

"கருவுற்ற தாய்மார்கள் மூன்றாவது மாதத்திலிருந்தே சிகிச்சையை மேற்கொண்டால் பிறக்கின்ற குழந்தையை இந்நோய் தாக்காதவாறு தடுக்க முடியும்."

டாக்டர் பக்தவத்சலம்:

"HIV கிருமிகளால் பாதிக்கப்பட்ட தாய்மார்கள் பெறுகின்ற குழந்தைகளில், 30 முதல் 40 விழுக்காடு வரை, தாய் வழியாக எய்ட்ஸ் பரவ வாய்ப்புள்ளது. குழந்தை பிறக்கும் போது, பிறப்பு உறுப்பில் ஏற்படும்



• ஸ்ரீமதி ஜெகந்நாதன்

சிறிய காயம் வழியாகவும், மிக எளிதில் HIV கிருமிகள் தொற்றிக் கொள்ளும். பிறப்பு உறுப்பில் கசியும் திரவங்களிலும், ஆணின் விந்துவை ஏந்திவரும் செமன் திரவத்திலும், அடுத்தபடியாக ரத்தத்திலும்தான் இந்த HIV கிருமிகள் மிக மிக அதிகபட்சமாகக் காணப்படுகின்றன. உமிழ்நீர் வழியாகவும் பரவ வாய்ப்பிருந்தாலும், அதற்குரிய சந்தர்ப்பம் மிக மிகக் குறைவுதான். உமிழ்நீர் மூலம் பரவ வேண்டுமானால்; குறைந்தபட்சம் 250 மிலி உமிழ் நீர் வேண்டும். இது சாத்திய மல்ல. ஆனால் 2 முதல் 4 மில்லி அளவுள்ள விந்துவிலும், பிறப்பு உறுப்புத் திரவத்திலும் கிருமிகளின் தாக்கம் மிக அதிகம். HIV கிருமியால் பீடிக்கப்பட்ட கருவுற்ற தாய்மார்களுக்கு, சிசேரியன் முறை மூலம் குழந்தைப் பிறக்க வைப்பது, பாதுகாப்பான முறையாகக் கருத பட்டு அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது."

ஸ்ரீமதி ஜெகந்நாதன்:

"திருமணத்திற்கு முன்பாக ஆண் பெண் ஜாதகப் பொருத்தம் பார்க்கிறோம். அதைவிட முக்கியமாக HIV பரிசோதனையும் செய்து கொள்வது நல்லதுதானே?"

டாக்டர் பக்தவத்சலம்:

"நீங்கள் இதைக் கூறும் போது ஒரு உண்மை நிகழ்ச்சி என் நினைவிற்கு வருகிறது. ஒரு சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னர், அமெரிக்க வாழ் இந்தியர் ஒருவர் ஒரு விளம்பரம் கொடுத்திருந்தார். "NRI Bridegroom wants bride/Bridegroom is HIV Positive" என்று அவர் குறிப்பிட்டிருந்தார். இந்த விளம்பர வாசகத்தைப் பற்றி என்ன என்றே புரிந்து கொள்ளாமல், 135 பெண்கள் விண்ணப்பம் செய்திருந்தனர். நிறைய படித்தவர்களும் இதில் அடக்கம் என்று கூறத் தேவையில்லை. அந்த அளவிற்கு மக்களிடையே அறியாமை நிலவுகிறது."

ரமா ரவிச்சந்திரன் :

"ஒருவேளை 'எய்ட்ஸ்' என்று குறிப்பிட்டிருந்தால் தெரிந்திருக்கும்! சமீபகாலமாக எய்ட்ஸ் ஒரு கட்டுப்படுத்தக்கூடிய நோய் என்ற எண்ணம் வேகமாகப் பரவிக் கொண்டிருக்கின்றது. எந்த அளவிற்கு இந் நோய் கட்டுப்படுத்தக்கூடியது?

ஸ்ரீமதி ஜெகந்நாதன்:

"கட்டுப்படுத்துவது என்பது ஒருபுறம் இருக்கட்டும். HIV என்றால் என்ன? அதை முதலில் நன்றாகத் தெரிந்து கொள்ளலாமே!

டாக்டர் பக்தவத்சலம்:

'நமது உடலில் உள்ள செல்கள் எளப்படுகின்ற நிசுக்களின் மூலக்கூறுகளான DNA/RNA பற்றி உங்களுக்கு ஓரளவிற்குத் தெரிந்திருக்கும். ஒவ்வொருவரின் உடல் அமைப்பு, நிறம், குணாதிசயங்கள் போன்ற எண்ணற்ற பாரம்பரியச் செய்திகளை இவை தாங்கி வருகின்றன. எய்ட்ஸ் நோய்க்கு அடிப்படைக் காரணமானது Human Inmmuno deficiency Virus என்ற நோய்க் கிருமியாகும். இந்த வைரஸ் உடலில் புகுந்த அந்தக் கணத்திலேயே தன்னை RNA போன்று மாற்றிக் கொண்டு, லட்சக்கணக்கில் வேகமாகப் பரவி, நமக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அளிக்கின்ற வெள்ளை ரத்த அணுக்களை அழிக்கத் தலைப்படுகின்றன. பெரியம்மை, தட்டம்மை போன்ற நோய்களை உருவாக்கும் வைரஸ் போன்ற ஒரு வகையான வைரஸ்தான் இந்த HIV. இருந்தாலும், இவை CD4 எனப்படுகின்ற, நமக்கு உதவி புரியும் திசுக்களை இனம் கண்டு, இது அழித்துக் கொண்டே வருகிறது. இந்நிலையில் நம் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மிக மிக வேகமாகக் குறைந்து கொண்டே வந்து, இறுதியில், ஜலதோஷத்தை உண்டாக்கும் மிக மிகச் சாதாரணமான கிருமியின் தாக்குதலைக் கூட, தாக்குப் பிடிக்க முடியாத ஒரு நிலைக்கு, நாம் தள்ளப்பட்டு விடுகிறோம்! அந்த நிலைக்கே AIDS (Acquired Immuno Deficiency Syndrome) என்ற பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது."

மஞ்சுளா ரமேஷ்:

"அப்படியானால், எய்ட்ஸ் என்பது ஒரு மனிதனின் நேரடியான சாவுக்குக் காரண மில்லை. அப்படித்தானே?"

டாக்டர் பக்தவத்சலம்:

"ஆமாம். வைரசின் எண்ணிக்கை, அபாய கட்டத்தைத் தாண்டும் போது எய்ட்ஸ் ஆகிறது. 1996ல் இந்த வைரஸ் பரவுவதை ஓரளவிற்குக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்று கண்டறியப்

குழந்தைகளுக்கு, 'குடும்பம் என்றாலே குழப்பம்தான்' என்ற எண்ணம் மனதில் படிந்து, பிற்கால வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும் அபாயமும் தோன்றலாம். அதனால் பெண்கள், 'இந்தத் தொடர்களைப் பார்ப்பதை விடுப்போம்' என்ற புத்தாண்டு சபதத்தை ஏற்க வேண்டும்.

- சி.எஸ். சித்ரா



திருப்பதியையே நம் வீட்டு அறையினுள் ஜெயா டி.வி. கொண்டு வந்து விடுகிறது. வெங்கடேஸ்வர சுப்ரபாதம், ஸ்ரீ விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம், கார்த்திகை மாதம் அலர்மேல் மங்கை உற்சவங்கள்... மனசுக்கு எப்படிப்பட்ட ஆன்மீக தெய்வ உணர்வுகள்... மார்கழி மாதத்து பாட்டுக் கச்சேரிகளா 'விஜய்' டி.வி.யைத் திருப்புங்கள். சின்னத் திரையினால் பயன்பெறுவோர்கள் பல்லாயிரம் உண்டு. கெட்டு அழிபவர்களும் உண்டு. ஏன் கெடுதலையே நினைக்கிறீர்கள்?

- லட்சுமி சந்தானம்.



பட்டது. கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளில், Helper Cells எனப்படுகின்ற அந்த CD4 செல்களின் எண்ணிக்கையை உயர்த்துவதன் வாயிலாக HIV வைரஸ் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கவும், கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கவும் முடியும் என்ற நம்பிக்கை வந்துள்ளது.

'எய்ட்ஸ் என்பது ஒரு உயிர்க்கொல்லி நோய்' என்று அரசே தவறான பிரச்சாரத்தைச் செய்து வருகிறது. இந்த வைரசை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க முடியும். அவ்வாறு பத்து, பதினைந்து ஆண்டுகள் பலர் நன்றாகவே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் இதற்கு ஆகும் செலவுதான் மிக மிக அதிகம்.

நாம் ஒன்றை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மலேரியா, டி.பி போன்ற நோய்களுக்கு முறையான சிகிச்சை அளித்தால் அவை திரும்ப வராது. ஆனால் இந்த HIV வைரஸ் அப்படியல்ல. ஒருக்காலும் குணப்படுத்த முடியாத நோய். இது நமது உடல் திசுக்களின் மூலக்கூறுகளான RNAவோடு ஐக்கியமாகிவிடுகின்றன. கட்டுப்படுத்துவது என்றால், இந்த வைரஸ் மேலும் மேலும் பரவாமல் நாம் அதற்குக் குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்கிறோம், அவ்வளவுதான்! இம்முறையில் நமக்கு உதவும் CD4 செல்களின் எண்ணிக்கைக் குறையாமல் இருக்கும்."

HIV வைரஸ் கிருமியின் தோற்றம் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள ஆசைப்பட்டீர்கள் அல்லவா! முதன் முதலில், ஆப்பிரிக்காவில் காணப்படும் கிரீன் மங்கீஸ் என்ற பச்சைநிற குரங்குகளிடையே இந்த வைரஸ் காணப்பட்டது. அப்போது இதை Simian Immunodeficiency Syndrome என்றுதான் குறிப்பிட்டனர். இந்த வகைக் குரங்குகளின் உடலிலிருந்து ஒரு சில தடுப்பூசிகள் தயாரிக்கப்பட்டன. மேலும் ஆப்பிரிக்கர்கள் இந்த குரங்கின் மாமிசத்தை உணவாகவும் உண்டனர். முதன் முதலில் 1981ல் ஆப்பிரிக்கர்களிடம் இந்த வைரஸ் பரவியிருந்தது கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. 1983ஆம் ஆண்டு இந்த வைரஸ் பிரித்தறியப்பட்டது. மேலும் ஓரினச் சேர்க்கை மூலம் இது பரவுவதாகவும் கண்டறியப்பட்டது. பென்சில்வேனியாவில் ஓரினச் சேர்க்கையில் ஈடுபட்டிருந்த பல இளைஞர்களை இது தாக்கியிருந்தது தெரிய வந்தது. இந்தியாவில் ஓரினச் சேர்க்கை கிடையாது. எனவே இங்கு இது பரவ வாய்ப்பே இல்லை என்று நாம் மார் தட்டினோம். இருப்பினும் 1987ல் எய்ட்ஸ் என்ற எமன் நம்முடைய தலை வாசலிலும் நின்று கதவை தட்டிக் கொண்டிருக்கிறான் என்ற கசப்பான உண்மை தெரிய வந்தது.

HIV வைரஸ் கிருமியில் டைப் 1 மற்றும் டைப் 2 என்று இரண்டு வகைகள் உள்ளன. ஆப்பிரிக்காவில் டைப் 2 அதிகம். இந்தியாவிலும் பிற மேனாடுகளிலும் டைப் 1 பரவலாக உள்ளது. இரண்டில் டைப் 1 மிக வீரியமானதாகக் கருதப்படுகிறது.

என்னிடம் முதன் முதலில் 1989ல் ஒரு எய்ட்ஸ் நோயாளி வந்தார். வேலை கிடைத்ததற்காக 'ட்ரீட்' கொடுக்க, நண்பர்களுடன் கோவாவிற்குச் சென்று, ஒரு பெண்ணுடன் ஜாலியாக இருந்ததற்குப் பரிசாக அவர் HIV வைரசைப் பெற்றுக் கொண்டு வந்திருந்தார். இதன் விளைவாக நல்ல வேலை பறி போனது. வேதனை மேலிட்டு அந்த இளைஞர் தற்கொலை செய்து கொண்டார்.

இந்த வைரஸ் தாக்கிய ஒரு பெண்ணோடு 100 பேர் உடல் உறவு கொண்டாலும், சராசரியாக இரண்டு பேருக்கு மட்டுமே இது பரவுகின்ற வாய்ப்புள்ளது. பிறப்புறுப்பில் அல்சர் போன்ற நோயோ, வெட்டுக் காயமோ இருப்பின் வைரஸ் எளிதாகத் தொற்றிக் கொள்ளும். ஆசன வாய் வழியாக, உடலுறவு கொள்வதன் வாயிலாக, இது பரவும் வாய்ப்பு இன்னும் அதிகம்.

கணவன் _ மனைவியிடையே கூட, ஒருவருக்கு இந்த வைரஸ் இருந்து, மற்றவருக்குப் பரவாமல் இருக்கலாம்! CC4 என்ற ரிசப்டார்

செல்கள், நூற்றில் நான்கைந்து பேர்களுக்கு அதிர்ஷ்டவசமாக, பிறப்பிலேயே இல்லாமல் இருக்கும். இப்படிப்பட்டவர்களை இந்த வைரஸ் தாக்குவதில்லை!"

ரமா ரவிச்சந்திரன்:

"கட்டுப்படுத்த முடியும் என்று வெளிப்படையாகக் கூறுவதும் கூட ஆபத்துதான்! மக்களுக்குப் பயம் போய்விடும்! போலியோ தடுப்பூசி, மலேரியா தடுப்பூசி போல இதற்கும் கண்டு பிடித்து, பெரிய இயக்கமாக நடத்தி எல்லோருக்குமே தடுப்பூசி போடலாமே!"

டாக்டர் பக்தவத்சலம்:

"எய்ட்ஸ் நோயை அறவே ஒழித்துக் கட்டுவதற்கான ஆராய்ச்சிகள் ஒரு புறம் நடந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. நீங்கள் சொல்வது போல தடுப்பூசி கண்டு பிடித்தால், முதலில் அதை டெஸ்ட் செய்ய குறைந்த பட்சம் 100 பேர்களாவது தேவை. இந்த வைரசை உடலில் ஏற்றிக் கொள்ள எத்தனைத் தன்னார்வத் தொண்டர்கள் முன் வருவார்கள்?"

ஸ்ரீமதி ஜெகந்நாதன்:

"எய்ட்ஸ் நோயில் தமிழ்நாடு தான் முதல் இடம் வகிக்கிறது என்கிறார்களே! ஏன் இந்த நிலை?"

டாக்டர் சித்ரா சம்பத்:

"கடந்த நான்கைந்து ஆண்டுகளாக ஏராளமான விளம்பரங்கள் வாயிலாக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியிருக்கிறோம். கிராமப்புறப் பெண்களிடத்திலும் விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டுள்ளது. ஆனால் ஆந்திராவில் ஒரு பகுதியில், தெருவில் திரியும் சிறுவர்களிடையே 80 விழுக்காடு எய்ட்ஸ் இருப்பது கண்டறியப் பட்டது. அவர்கள் அனைவருமே ஓரினச் சேர்க்கையில் ஈடுபட்டிருந்ததும் தெரிய வந்தது.

தமிழகத்தைப் போல சரியான புள்ளி விவரங்கள் பிற இடங்களுக்கு இல்லை. எனவே அங்குள்ள உண்மையான நிலை தெரிவதில்லை. தமிழகத்தில் நிச்சயமாகக் குறைவாகத்தான் இருக்க முடியும்!

எய்ட்ஸ் எந்தெந்த வகைகளில் பரவுகிறது என்பதை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள், ஒரே ஊசியைத் திரும்பத் திரும்பப் பயன்படுத்தும் போதை மருந்து அடிமைகள், அறுவைச் சிகிச்சையின் போது நன்றாகச் சோதிக்கப் படாத ரத்தம் செலுத்துதல், மனைவியைத் தவிர பிற பெண்களோடு உடலுறவுக் கொள்ளுதல் போன்றவற்றால்தான் இது பரவுகிறது. மேலும், ஒரே பிளேடைப் பயன்படுத்தி மொட்டை போடுவது, பச்சைக் குத்துவது, காது குத்துவது போன்ற சந்தர்ப்பங்களிலும் கூட இந்த வைரஸ் பரவ வாய்ப்புள்ளது.

ரத்தம் செலுத்துவதைப் பொறுத்தமட்டில், வியாபார ரீதியாக ரத்தம் செலுத்துபவர்களிடம் ரத்தத்தை தற்காலத்தில் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. நெருங்கிய உறவினர்கள், நண்பர்களிடமிருந்தே ரத்தம் பெறப்படுகிறது."

டாக்டர் பக்தவத்சலம்:

"சமீப கால ஆராய்ச்சிகளின் போது, தன்னிச்சையாக ரத்த தானம் செய்ய முன் வருவோரில் 5 முதல் 8 விழுக்காடு நபர்கள் இந்த வைரசால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது தெரிய வந்துள்ளது. உறவினர்களிடம் மட்டுமே ரத்தம் பெறுவது நல்லதுதான். அதிலும் கூட ஆபத்து இருப்பதை ஒரு செய்தி நிரூபித்துள்ளது. நீங்களும் பத்திரிகைகளில் படித்திருக்கலாம். மும்பை மாநகரில் 60 வயதான வழக்கறிஞர் ஒருவர் ஒரு விபத்தில் சிக்கி, அறுவைச் சிகிச்சையின் போது அவருக்கு 2 பாட்டில் ரத்தம் செலுத்தப்பட்டது. மூன்றாவது பாட்டில் தேவைப்பட்டபோது அதற்குத் தேடி அலைய வேண்டாம் என்று, அங்கிருந்த அவருடைய மகனிடமிருந்து ரத்தம் பெறப்பட்டது. பல மாதங்கள் கழித்து, ஒரு சோதனையின் போது தன் ரத்தத்தில் HIV வைரஸ் கலந்திருப்பதை அறிந்த அந்த வழக்கறிஞர் தனக்கு சிகிச்சை அளித்த மருத்துவ மனை நிர்வாகத்தின் மீது வழக்குத் தொடுத்தார். டாக்டர் குழு ஒன்று அவருக்கு அளித்த ரத்த மாதிரிகளை மீண்டும் எடுத்து சோதனைசெய்து, அவை சுத்தமானவை என்று சான்றளித்தது. ஆனால் அவரது மகன் அளித்த மூன்றாவது பாட்டில் ரத்தத்தில், இந்த வைரஸ் இருந்தது ஊர்ஜிதம் செய்யப்பட்டது. இது அவருக்கு ஒரு சங்கடமான



மூன்று வயதுக்குட்பட்ட ஆண் குழந்தைகளுக்கு 'ஜிப்' வைத்த 'பேண்ட்' அல்லது 'டிராயர்' வாங்குவதைத் தவிர்க்கவும். குழந்தை 'உச்சா' போய்விட்டு ஜிப்பை இழுக்கும் போது ஆண் உறுப்பு மாட்டிக் கொண்டு ஆபத்தாகி விடும். சில சமயங்களில் ரத்தப் பெருக்கு நிற்காமல் மருத்துவமனைக்குச் செல்லும் அபாயமும் உண்டு.

- கோதைநாயகி

செய்திதான்!

திருமணத்திற்குப்பின் மனைவியுடன் சந்தோஷமாக இருக்க முடியுமா என தங்கள் சக்தியை அறிந்து கொள்ள, முன் பின் தெரியாத பெண்களோடு உறவு கொண்டு வைரசை வாங்கிக் கொள்கிறார்கள் பல கல்லூரி மாணவர்கள். இப்படிப்பட்ட Model Examinationல் அவர்கள் ஈடுபடுவது எவ்வளவு ஆபத்தானது என்பதை உணரவேண்டும்.

ஸ்ரீமதி ஜெகந்நாதன்:

"இளைஞர்கள் இப்படித் தவறான பாதைகளில் செல்வதற்கு அவர்களுடைய பெற்றோர்களே காரணம். கூட்டுக் குடும்பமாக இருந்த போது, பெரியவர்கள் தவறு செய்கின்றவர்களை உரிமையோடு தட்டிக் கேட்டுத் திருத்தும் நிலை இருந்தது. ஈமெயில், இன்டர்நெட் போன்றவையும், கேபிள் டீ.வி சேனல்களும் இளைய சமுதாயத்தினரிடையே காணப்படும் ஒழுக்கச் சிதைவுகளுக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளன."

குப்புரத்தினம் பிரபாகர் :

"பெற்றோர்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு ரோல் மாடல்களாகத் திகழ வேண்டும். டீ.வி சீரியல்களில் அப்படியே முழுகிவிடாமல் தங்கள் குழந்தைகளோடு மனம் விட்டுப் பேசவேண்டும். அவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்னைகளைப் பரிவோடு கேட்கவேண்டும்."

டாக்டர் சித்ரா சம்பத்:

"பாலுணர்வினைப் பொறுத்தவரையில், அது மனித இனம் மட்டுமின்றி, உயிர் உள்ள அனைத்து ஜீவராசிகளுக்கும் இயற்கையாகவே பொங்கியெழுகின்ற ஒரு தன்னிச்சையான உணர்வு. யாராலும் கட்டுப்படுத்த முடியாத ஒன்று! தவறிழைக்கின்ற தருணம் முடியும் வரை என்ன செய்கிறோம் என்பதையே உணர்ந்து கொள்ள முடியாத ஒரு நிலை! அந்நேரத்தில் சிந்தனை செயலற்றுப் போகிறது, மூளை மரத்துப் போகிறது! எனவே இந்த உணர்வுகளை மேலும் தூண்டும் விதமாக இன்றைய பொழுது போக்குகள் இருப்பது வருத்தப்பட வேண்டிய விஷயம். இதனால் எவ்வளவு கொடிய முடிவுகள் ஏற்படுகின்றன!"

டாக்டர் பக்தவத்சலம்:

"மேனாடுகளில் உடலுறவுக்குத் தடையே கிடையாது. அங்கு வாழ்க்கை ஒழுக்கத்தோடு அவர்கள் அதைச் சம்பந்தப்படுத்துவது கிடையாது. உடற்கூறின் ஒரு அடிப்படை உணர்ச்சி என்ற கண்ணோட்டத்துடனேயே அணுகுகிறார்கள். பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும் ஆணுறைகளை வழங்கும் தானியங்கிக் கருவிகளை அவர்கள் பொருத்தியிருக்கிறார்கள். டீன் ஏஜ் தாய்மார்கள் அங்கு அதிகம்!

இதற்கு மேலே, ஓரினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடுகின்ற ஆண்களும், பெண்களும் கணவன் மனைவி போல சேர்ந்து வாழலாம் என்ற நிலையை அவர்கள் எட்டியிருக்கிறார்கள். இதன் காரணமாகக் குழந்தை பிறப்பு விகிதமே கூட குறைந்துவிடும் சூழ்நிலை உருவாகியிருக்கிறது. இதனால் இங்கிலாந்தில் அந்நாட்டு மக்கள் விரைவில் மைனாரிட்டி மக்களாகப் போகிறார்கள்!

HIVவைரஸ் தாக்கியிருப்பதை எலிசா, வெஸ்டர்ன் பிளாட் போன்ற சோதனைகளின் மூலம் கண்டறிய முடியும். ஏற்கெனவே கூறிய படி CD4 எண்ணிக்கைக் குறையாமல் இருக்க, சிகிச்சை அளிக்கலாம். ஆனால் இந்தச் சிகிச்சை முறைகள் அனைத்துமே, கீழ்த்தட்டு மக்களைச் சென்றடைய முடியாதபடி, காஸ்ட்லியாக இருக்கின்றன. பல மருந்துகளைச் சேர்த்துக் கூட்டு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டியுள்ளது. இதற்கு *800 முதல் 20,000* ரூபாய் வரை ஒவ்வொரு மாதமும் செலவழிக்க வேண்டும். அரசு மருத்துவமனைகளில் கூட, இந்த மருந்துகள்

அனந்த சயன குழந்தைகள்!



இன்றைய பெரும்பாலான குழந்தைகள் பள்ளியிலிருந்து வந்ததும் சிறிது நேரம் ஓடி விளையாடுவதோ, நல்ல கதை புத்தகங்களைப் படிப்பதோ மிகவும் குறைந்து விட்டது. வந்தவுடன் யூனிஃபார்ம் கூட மாற்றாமல் டீ.வி.யின் ரிமோட்டை கையிலெடுத்துக் கொண்டு சானல் மாற்றி சானல் பார்ப்பதும், முதுகெலும்பே இல்லையோ எனச் சந்தேகிக்கும் வகையில் (பள்ளி புத்தகச் சுமை காரணமா?) அனந்த சயன போஸில் படுத்துக் கண்களைக் கெடுத்துக் கொள்வதும் பார்க்கச் சகிக்கவில்லை.

- கிருஷ்ணவேணி

எப்போதும் ஒரு 'டின்னர் போர்க்' (முள் கரண்டி) கைவசம் இருக்கட்டும். வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கை பொடிமாஸ் அல்லது குருமாவில் போட மசிக்கும் போது கையால் உதிர்க்காமல் முள் கரண்டியால் அழுத்தினால் போதும். அரிசி மாவு, மக்காச் சோள மாவு குழம்பில் கரைத்து விடவோ, அல்லது சத்துணவுப் பவுடர்கள் (ஹார்லிக்ஸ் போன்றவை) பாலில் கரைக்கவோ, ஸ்பூனுக்குப் பதில் முள்கரண்டியால் கலக்கினால் கட்டிகள் இல்லாமல் தண்ணீரில் ஒட்டாமல் கரைக்க முடியும்.

- கோதைநாயகி.



ஸ்டாக் வைக்கப்படுவதில்லை. தற்போது தமிழகத்தில் உள்ள HIV மற்றும் எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை தர வேண்டுமானால், 400 கோடி ரூபாய்ச் செலவழிக்க வேண்டும்."

ரமா ரவிச்சந்திரன்:

"இந்த நோயை அறவே குணப்படுத்த முடியாது, கட்டுப்படுத்த மட்டுமே முடியும் என்ற சூழ்நிலையில், எய்ட்ஸ் நோயை முழுமையாகக் குணப்படுத்துவதாகக் கூறிக் கொள்ளும் வைத்தியர்களைச் சமுதாயம் அடையாளம் கண்டுகொள்ள வேண்டும்."

ஸ்ரீமதி ஜகந்நாதன் :

"சுகாதாரமாக இல்லாத பொதுக் கழிப்பிடங்களைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு இந்த நோய் தாக்கும் அபாயம் இருக்கிறதா டாக்டர்?"

டாக்டர் பக்தவத்சலம் :

"அறவே கிடையாது. நான் ஏற்கெனவே கூறியபடி பிறப்பு உறுப்புகளில் கசியும் திரவம், செமன் மற்றும் ரத்தம் வழியாகவே இந்த வைரஸ் பரவ முடியும். சாதாரணமான பிளீச்சிங் திரவங்களில் இந்த வைரஸ்கள் இறந்து விடும்."

ஸ்ரீமதி ஜெகந்நாதன் :

"சமுதாயத்தில் ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற கட்டுப்பாடும், நியதியும் இல்லாவிட்டால் இப்படிச் சீரழிய வேண்டியதுதான். சமீபத்தில் கூட, ஏதோ ஒரு சினிமாவில் ஜோக் என்ற பெயரில் ஒரு அபத்தமான கருத்தைக் கேட்டேன். அமைதியாக தாம்பத்யம் நடத்தும் ஒருவனிடம் அவனது நண்பன், "35 வருஷமா ஒரே பொண்டாட்டியோடு எப்படி இருக்கிறாய்?" என்று கேட்டு விட்டு விழுந்து விழுந்து சிரிக்கிறான். நமது சமுதாயம் எந்த அளவிற்குச் சீரழிந்திருக்கிறது பாருங்கள்."

ரமா ரவிச்சந்திரன் :

"ரத்தச் சேமிப்பு வங்கிகளிலிருந்து ரத்தம் வாங்கப்படும் போது, இந்த வைரஸ் இல்லை என்ற சான்று அளிக்கப்படுகிறதா?"

டாக்டர். பக்தவத்சலம் :

"கட்டாயம் அளிக்கப்பட வேண்டும். ஆனால் நடைமுறையில் அவ்வாறு இல்லை. வணிக நோக்கத்துடன் செயல்படுகின்றவர்கள் இருக்கிறார்கள். எனவேதான், நெருங்கிய உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களிடமே ரத்தம் பெற வேண்டும் என்று வற்புறுத்தி வருகிறோம். 1999 முதல் வியாபார ரீதியில் ரத்தத் தானம் செய்கின்றவர்களிடமிருந்து ரத்தம் பெறும் வழக்கம் தவிர்க்கப்பட்டுள்ளது.

ஒருவருடைய ரத்தத்தில் இந்த வைரஸ் இருக்கிறதா என்று திட்டவட்டமாகக் கண்டறிய இப்போதும் 3 நாட்கள் ஆகிவிடும். முன்பெல்லாம் 3 மாதங்கள் ஆனது. ரத்தம் செலுத்தியே ஆகவேண்டும் என்ற இக்கட்டான சூழ்நிலையில், டெஸ்ட் ரிசல்ட்டுக்காகக் காத்திருக்க முடியுமா? எனவே தான் ரத்த தானம் செய்பவர்களிடம், கீழ்க்கண்ட கேள்வி ரொம்பனாகக் கேட்கப்படுகிறது. "உங்களுக்கு மனைவியைத் தவிர வேறு யாரிடமாவது தொடர்பு இருக்கிறதா?" இதற்கு வரும் பதில் எவ்வளவு தூரம் நம்பகமானது என்று நீங்களே யூகித்துக் கொள்ளலாம்!

குப்புரத்தினம் பிரபாகர் :

"பெற்றோர்கள் ஒழுக்கம், கட்டுப்பாட்டோடு நடந்து கொள்வதைப் பார்த்து குழந்தைகள் பின்பற்றவேண்டும். மனம், வாக்கு, காயம் என்ற மூன்றிலும் சுத்தம் வேண்டும். இந்தச் சுத்தம் ஒரு anti virus ஆக மக்களிடையே பரவ வேண்டும்."

தொகுப்பு: **விஜயலட்சுமி சுப்பிரமணியம்**

படங்கள்: **ஜி. சுரேஷ்**

சண்டைக்கு வருகிறாள் மனைவி!

☑ அழகிய பெண்களுக்கு அந்தக் காலம் முதல் இந்தக் காலம் வரை ஆபத்து, பாலியல் பலாத்காரம் தொன்றுதொட்டு வழிவழியாக உள்ளது என்பதை "சத்தியவதி" கதை உணர்த்தியது.
திருநெல்வேலி, ச. நாராயணன்.

☑ உங்கள் தலையங்கம், அக்ஷர கோடி பெறும். அது என்னைப் போன்ற வாசகியருக்காக எறியப்பட்ட பந்து. மனம் நொந்த எங்களுக்கு மயிலிறகால் தடவப்பட்ட பந்து. இது நிச்சயம் சிக்ஸர், ஃபோர்ஸ் ஆக மாறும்.
மும்பை, அகிலா ஸ்ரீனிவாசன்.



☑ 'நமக்குத் தெரியாத எதிரிகள்' கட்டுரை மிகவும் பயனுள்ள, நமது ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள, மிகவும் அவசியமான பகுதி. கொசுவர்த்திச் சுருள் பிராண்டுகளை மாற்றி, மாற்றி வாங்கிப் பயன்படுத்திய நாங்கள், அதன் அபாயம் தெரிந்ததும் உடனே நிறுத்தி விட்டோம்.
சீர்காழி, ஆர். கவிதா.



☑ 'கிரிக்கெட் என்பது 11 முட்டாள்கள் சேர்ந்து விளையாடும் விளையாட்டு' என்று முன்பு ஒரு அறிஞர் கூறியதைப் படித்துள்ளேன். ஆனால் நீங்கள் கிரிக்கெட் விளையாட்டை வைத்து வாழ்க்கைத் தத்துவத்தையே உணர்த்தி விட்டீர்கள் இன்று. அருமை. குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் சாதிக்கும் உணர்வினை ஏற்படுத்தினீர்கள். 2003ல் நாங்களும் பிரச்சினைப் பந்துகளை சிக்ஸர் அடித்து வெல்கிறோமே!
ஈரோடு, ஜி. அருள்ராணி.

☑ 'மங்கையர் மலர்' ராசிப் பலன், பல சமயங்களிலும் பலித்து விடுவது உண்மைதான். அதற்காக இந்த மாதம் கணவன் மனைவிக்கிடையே மனக்கசப்பு வரும் எனப் போட்டிருந்ததால், முன்னெச்சரிக்கையாக இருப்பதை விடுத்து, சாதாரணமாகச் சொல்லும் விஷயத்தைக் கூட 'மங்கையர் மலரில்' மனக்கசப்பு வரும் எனச் சரியாகத்தான் போட்டிருக்கிறார்கள் எனச் சொல்லி, சண்டைக்கு ஆயத்தமாகி விடுகிறாள் என் அன்பான இல்லத்தரசி. சரி! அது என்பாடு.
கிழ்நத்தம், தி.க. பாலசுப்பிரமணியன்.

☑ சத்குரு ஸ்ரீ மாதா அமிர்தானந்தமயி தேவியின் உரைத் தொகுப்பைப் படித்தேன். பெண்மையின் அருமை, பெருமைகளை, மாதாஜி மிக அழகாக, ஆணித்தரமாக எடுத்துரைத்துள்ளார். அதிலும் குறிப்பாக, கயிற்றில் அடங்கி விட்ட காட்டு யானை என்கிற உதாரணம், மிகவும் பொருந்தும். அடிமையாக இருக்கும் பெண், சமுதாயத்திற்கு விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் இவ்வுரையை எல்லா நாடுகளும் பின்பற்றுதல் அவசியமாகும்.
லால்குடி, ஆர். கெஜலக்ஷ்மி ராஜேந்திரன்.

☑ 'குழந்தையை அடித்தால் மூன்று வருடம் ஜெயில்' கட்டுரையைப் படித்தேன். பல தாய்மார்கள், தாம் பெற்ற குழந்தையை அது நன்கு படிக்கவில்லையே என வருந்தி, தினந்தோறும் அடிப்பதும், திட்டுவதும், தலையில் குட்டுவதுமான செயலைச் செய்து வருகிறார்கள். காதைப் பிடித்துத் திருகுவதும், கையை முறுக்குவதும், சில சமயம் முட்டிக்கால் போட வைப்பதுமான கொடூரச் செயலை செய்து வருவது கண்கூடு. கேட்டால், 'நான்தான் பெற்றேன். அது என் குழந்தை' என்று கூறி விடுகின்றனர். தாம் பெற்ற செல்வங்களே ஆனாலும், இவ்வித இழிசெயலை செய்வது பாவம் என்பது, இக் கட்டுரையைப் படித்த பின்னராவது உணர்வார்கள் என நம்புவோம்.
சென்னை - 87, இந்திரா பிரகாஷ்.

☑ தங்கள் இதழில் எனது 'தோசையில் இத்தனை வகைகளா?' கட்டுரையை வெளிநாட்டில் இருக்கும் எனது பெண், மற்றும் வெளியூரில் இருக்கும் பெண்கள், பிள்ளைகள், பேரன்கள், பேத்திகள் எல்லாரும் படித்து, என்னை வாழ்த்திய போது, இந்த எழுபது வயதிலும் கூட ஒரு பூரிப்பு அடைய முடிந்ததை, நன்றியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.
செகந்திராபாத், கே.ஆர். ராஜம்.

ஒருவரின் முக அழகை இளமையாக, நாகரிகமாக, கலாசாரமாக, கண்ணியமாக, கம்பீரமாக மாற்றக்கூடியது அவரது தலைமுடியை வாரிக் கொள்ளும் முறையே. அன்றாடம் படிக்கவோ, வேலைக்கோ செல்லும் பெண்கள் தினம் தினம் தலைக்கு நேரம் செலவழித்து அலங்காரம் செய்து கொள்ள முடியாது. இவர்களின் வாழ்க்கை முறையை எளிதாக்க உதவுவது தலைமுடியை வெட்டிக் கொள்ளும் பலவித 'ஹேர்கட்' முறைகளே. யார் யாருக்கு எந்த வகை ஹேர்கட் பொருந்தும் என்று விவரிக்கிறார் அழகுக் கலை நிபுணர் மஹாலக்ஷ்மி -



வீட்டிலேயே பார்லர் அழகு!

'நீண்ட முடி இருப்பவர்கள் தங்கள் தலைமுடியை காலை வேளை அவசரத்தில் பராமரிக்க மிகவும் சிரமப்படுகின்றனர். அதை வெட்டிக் கொள்ளவும் அவ்வளவு எளிதில் மனது ஒப்புக் கொள்ளாது. இரண்டு சக்கர வண்டியை வேறு ஓட்டுபவர்களாக இருந்தால், தலைமுடி முகத்தில் விழுந்து தொந்திரவு தரும். எனவே முடியைப் பின்புறமாக எடுத்து, சிவி. பின்னல் அல்லது மடித்து கிளிப் போட வேண்டும். அதன் மேல் ஹெல்மெட் அணியலாம். இல்லாவிட்டால் ஒரு ஸ்கார்ப்பை, முடியை சுற்றிக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இவர்கள் முடியை வாரம் ஒருமுறை, அல்லது இருமுறை அலசினால்தான் இவ்வாறு தலையை மூடிக் கொள்வதால் ஏற்படும் வெப்பம், வியர்வை, அதனால் சேரும் அழுக்கு ஆகியவற்றை நீக்கலாம்.



இன்று கல்லூரி மாணவிகள், அலுவலகம் செல்லும் பெண்கள், இல்லத்தரசிகள், ஏன் வயதானவர்கள் வரை, அனைவரும் முடியைக் குட்டையாக வெட்டிக் கொண்டு



விடவே விரும்புகின்றனர். இதனால் முடியை எளிதாக, நன்றாகப் பராமரிக்க முடிகிறது. அடிக்கடி அலசிக் கொள்ள முடியும். நன்றாக வாரி, ஒரு ரப்பர் பேண்ட் அல்லது கிளிப் போட்டு, போனிடெயில் போல போட்டுக் கொண்டு கிளம்பி விடலாம். இவ்வாறு முடியை வெட்டிக் கொள்வது என்று தீர்மானித்த பிறகு, அவரவர் முகவாகிற்கு ஏற்ப எப்படி வெட்ட வேண்டும் என்பதைப் பார்ப்போம்.

தலைமுடியை, பொதுவாகப் புத்தகங்களில் உள்ள மாடல்களைப் பார்த்து வெட்டிக் கொள்வது தவறு. அவரவர் முக அமைப்பைக் கவனித்தே வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். சிறிய முகம் இருப்பவர்கள், முடியை காதுக்குக் கீழ் வரை 'ப்ளண்ட் கட்' செய்து

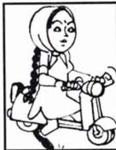


கொள்ளலாம். முகத்தோடு ஒட்டி 'பாய்கட்' செய்து கொள்வதாக இருந்தாலும் முகம் சிறிதாக இருப்பதால், மிகவும் முகத்தை ஒட்டி இல்லாமல், சற்று கீழிறக்கி வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

நீள முகம் உள்ளவர்கள் முன்புறம் 'ப்ரிஞ்ச்' என்னும் முன் முடி ஒரு பக்கம் அல்லது நடுவகிடு எடுத்து, இரு



பக்கமும் வைத்து வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அதனால் முகம் வட்டமாகத் தெரியும். இந்த முக அமைப்புடையவர்கள் கழுத்து வரை முடியை நேராக அல்லது ஸ்டெப் கட்டாக வெட்டிக் கொள்ளலாம். முடி



அடர்த்தி குறைவாக, அலை அலையாக உள்ளவர்கள் ஸ்டெப் கட் செய்து கொண்டால் முடி அடர்த்தியாக இருப்பது போல் தெரியும்.



ஓவல் முக அமைப்புள்ளவர்கள் ஒரு பக்க வகிடு அல்லது ஒரு பக்க 'ப்ரிஞ்ச்' வைத்து, பின்புறம் நேராக 'ப்ளண்ட் கட்' செய்து கொள்ளலாம். வட்ட முக அமைப்புள்ளவர்கள் நடு வகிடு எடுத்து முகத்தின் இரு புறமும் 'ப்ரிஞ்ச்' வைத்துக் கொள்ளலாம். தலைமுடியை வாரி 'ரப்பர் பாண்ட்' அல்லது கிளிப் போட விரும்புபவர்கள், முடி வெட்டுவதற்கு முன்னரே அதற்கேற்ப நீளமாக வைக்கும்படி கூறிவிட வேண்டும்.

சிறு குழந்தைகள், பள்ளிக்குச் செல்லும் மாணவிகளுக்குத் தலைமுடியை குட்டையாக வெட்டி விடுவதால் பேன், பொடுகு, வியர்வை, சளி ஆகிய தொல்லைகளில் இருந்து விடுபடலாம். இவர்களுக்கு மஷ்ரூம் கட், பாய்கட், சைனாடால் கட், வெஜ் கட்



ஆகிய வகைகள் நன்றாக இருக்கும்.



கல்லூரி மாணவிகள், இளமங்கைகளுக்கு 'ப்ளண்ட்' கட் அல்லது 'யு' கட் அல்லது ஸ்டெப்' கட் முக அமைப்பிற்கு ஏற்றவாறு வெட்டிக் கொண்டால், நன்றாக இருக்கும். நடுவயதினரும், முடி நிறைய உதிர்ந்தவர்களுக்கும் கூட முடியை வெட்டிக் கொள்வதன் மூலம், முடி நிறைய இருப்பது போல் தோற்றமளிக்கும்.

கல்லூரி மாணவிகளிடையே பின்பக்க முடியை நீளமாகவும், முன்பகுதியில் காதின் இருபுறமும் 'லேசர் கட்' அடித்துக் கொள்ளும் வகை பிரபலமாக உள்ளது. இதனால் முன்புறம் நாகரிகமாகவும் பின்புறம் கலாசாரத்துடனும் காட்சியளிக்க முடிவதால், அனைத்து வகை உடைகளுக்கும் ஏற்றதாக உள்ளது. நடுவயதினர், 'டயானா கட்' அல்லது 'வெஜ் கட்' செய்து கொள்ளலாம். வயதானவர்கள் 'பாய் கட்' சிறு ஸ்டெப் கட்' செய்து கொள்ளலாம். சிலருக்கு முடி அடர்த்தியாக, சுருட்டையாக, கைகளால் அடக்க முடியாமலிருக்கலாம். அவர்கள் 'ஹேர் ட்ரிம்மர்' என்ற கருவியின் மூலம், முடியை அழகாக வெட்டிக் கொள்ளலாம். எப்படிப்பட்டவர்களுக்கும் நடுவகிடு சற்று வயதைக் கூட்டிக் காட்டும். முடியை கோணல் வகிடு எடுத்து வாரினால், இளமையாகத் தோன்றலாம்.

முடியைப் பராமரிக்க நேரம் இல்லாததால், வெட்டிக் கொள்வதால், அதனை



வளரச் செய்யாமலிருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. முடிக்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்தை அளித்தால்தான், அடர்த்தியாக, செழிப்பாகக் காட்சி தரும். அதற்கு சில பிரச்னைகளைக் கவனித்து சமாளித்தபடி பராமரிக்க வேண்டும்.

1. முடியின் நுனி வெடிக்காமலிருக்க :

முடிக்குப் போஷாக்கு குறையும் போது, நுனி வெடித்து 'ஸ்பிளிட் எண்ட்' என்ற நிலை ஏற்படும். கூந்தலின் நுனி வரை சிறிது எண்ணெய் தடவி, பின்னி விடவும். நுனியை பார்லரில் சீராக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

2. தலையில் பேன் தொல்லை ஏற்படாதிருக்க :

தலையை அடிக்கடி அலசி விடவும். வியர்வை நிறைந்த தலைமுடியும், சூடு நிறைந்த தலையும் பேன் தொல்லையை அதிகரிக்கும். அப்படியே ஏற்பட்டால் 'செடார் வினிகர்' வெந்நீரில் சேர்த்துத் தலையில் தடவி, இரண்டு மணி நேரம் ஊறி, எக் ஷாம்பூ போட்டு அலசவும்.

3. முடி உதிராமல் இருக்க :

ஐந்து டேபிள் ஸ்பூன் சுத்தமான தேங்காய்ப் பாலுடன், ஒரு ஸ்பூன் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து, முடியின் வேரில் தடவி உலர விடவும். அரைமணி நேரம் கழித்து அலசவும்.

4. தலைமுடி நரைக்காமலிருக்க :

நான்கு டேபிள் ஸ்பூன் புன்னை இலை,
இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் மருதாணி (அரைத்தது),
ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் கிராம்பு,
½ கப் டீ டிகாக்ஷன்,
½ கப் தண்ணீர்.

புன்னை இலையை தண்ணீரில் கொதிக்க வைக்கவும். அதை வடிகட்டி, பின்னர் டீ டிகாக்ஷனையும், கிராம்பையும், மருதாணியையும் அதில் கலக்கவும். தலையில் தடவி, அரை மணி நேரம் கழித்து, தலைமுடியை அலசவும். இவ்வாறு செய்து வர, தலைமுடி உதிர்வது நிற்பதோடு, பேன், பொடுகுத் தொல்லை

யிலிருந்தும் விடுபடலாம்.

தலைமுடியைப் போல் முகத்தில் உள்ள புருவத்தைச் சீராக வைத்துக் கொண்டால் தான் முகம் அழகுடன் இருக்கும். இந்நாளில் யாரும் புருவத்தை மை அல்லது ஐப்ரோ பென்சில் கொண்டு வில் போல் வளைவாகத் தீட்டிக் கொள்வதில்லை. மாறாக புருவத்தை வில் போல் 'த்ரெட்டிங்' செய்து கொள் கின்றனர். புருவத்தை மிக மெல்லியதாக திருத்திக் கொண்டால், புருவத்தைச் சுற்றிச் சின்னச் சின்ன முடி நிறைய வளரும். அத னால் அடர்த்தியாகத்தான் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

புருவத்தையும் முக அமைப்பிற்கு ஏற்ற மாதிரிதான் 'த்ரெட்டிங்' செய்து கொள்ள வேண்டும். வட்டமான முகமுள்ளவர்கள் வளைவாகவும், நீண்ட முக அமைப்புள்ளவர் கள் வட்டமாகவும் செய்து கொள்ள வேண் டும். புருவத்தை பார்லரில் சென்றுதான் சரிசெய்து கொள்ள வேண்டும். வீட்டிலேயே 'ப்ளக்கர்' கொண்டு முடியை பிடுங்கித் திருத்தினால் வடுக்கள் ஏற்படும். அதிக புருவ வளர்ச்சி இல்லாதவர்கள், பார்லரில் 'ஐப்ரோ இம்ப்ளாண்டேஷன்' என்ற முறையைச் செய்து கொண்டால், புருவம் அடர்த்தியாக வளரும். புருவத்தை ப்ளேட், ப்ளக்கர், த்ரெட் டிங், வாக்ஸிங் போன்ற முறையில் சரிசெய்து கொள்ள முடியும் என்றாலும் 'த்ரெட்டிங்' முறையே மிகச் சிறந்ததாகும்.

புருவத்தை த்ரெட்டிங் செய்யும் போது மனதில் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் :

• வில் போன்ற வடிவம் கொடுக்க வேண்டும்.

• அழுத்தம் அதிகம் கொடுக்க வேண் டாம்.

• ப்ளீச்சிங், ஃபேஷியல் செய்த பிறகே த்ரெட்டிங் செய்ய வேண்டும்.

• ஒருவரது இடப்புறப் புருவத்தை த்ரெட்டிங் செய்யும் போது பின்பக்கமாக நின்று கொண்டு செய்ய வேண்டும்.

• வலப்புறப் புருவத்தை த்ரெட்டிங் செய்யும் போது அவருக்கு முன்பக்கம் நின்று கொண்டு செய்ய வேண்டும்.

• கடைசியில் க்ரீம் தடவி வட்டமாக ப்ரஷர் பாயின்ட்ஸில் அழுத்தம் கொடுத்து மசாஜ் செய்யவும்.

• இதற்கு நேரமோ, பணமோ அதிகம் செலவு செய்ய வேண்டியதில்லை. அதனால் மாதம் ஒருமுறை கட்டாயம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

தொகுப்பு : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்



தொடர்ந்து டீவி. பார்ப்பதால் கண்களுக்குக் கெடுதல் என்று கூறுகின்றோம். ஆனால் இன்று உலகத்தில் அதிக கவலையை உண்டுபண்ணும் உடல் பருமன் கூடுவதற்கும் டீ.வி. ஒரு காரண மாகின்றது. முன்பெல்லாம் வீட்டில் இருப்ப வர்களுக்குப் பொழுதுபோக்கு இல்லை என்று, மாலை வேளைகளில் கோவில்களுக்கு அல்லது காய்கறி வாங்கக் கடைகளுக்கு என்று குறைந்த பட்சம் நடந்து கொண்டிருப்பார்கள். இப்பொழுது அதுவும் இல்லை. காலை, மாலை எனத் தொடர்ந்து மெகா சீரியல்கள். டயடீஷியனான என்னிடம் வரும் பேஷண்டுகளில், அதிக வெயிட்டால் வரும் ஆர்தரைடீஸ் பிரச்னை உள்ள பெண்களின் எண்ணிக்கை அதிகம்.

பெண்களிடம் இப்படி என்றால் ஆண்கள் புலம்புவது -

''என் மனைவி டீ.வி.யில் வரும் உணவு செய்முறைகளை கற்றுக் கொண்டு, தினமும் ஏதாவது ஒன்றைச் செய்கிறாள். சாப்பிடவில்லையென்றால், ஆமாம், ''நான் வீட்டில் செய்தால் சாப்பிட மாட்டீர்கள், ஹோட்டலில் செய்தால் இதையே அதிக விலை கொடுத்து சாப்பிடுவீர்கள்'' என்று சண்டை போடுகிறாள் என்கிறார்கள்.

சின்னத்திரை ஜன்னல் என்றால் அது வழியே வீசுவது தென்றலா, புழுதிக் காற்றா? பார்ப்பவர்கள்தான் முடிவெடுக்க வேண்டும்.

- ராதிகா பனிராஜ்

நடைப் பயிற்சியும் அதன் பயன்களும்

நடைப் பயிற்சியை மேற்கொள்வதனால் நம் உடலில் ஏற்படும் பலவித நோய்களைக் குணப் படுத்தலாம் என்றும், கை, கால்களுக்கு மசாஜ், உடற்பயிற்சி போன்ற எளிய பயிற்சிகளை எப்படிச் செய்யலாம், அதனால் என்னென்ன பயன் உண்டாகும் என்றும் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது, இந் நூலில். ஆசிரியர் இரா. பூபதி

பக். 64, விலை ரூ. 15.00

(கண்ணப்பன் பதிப்பகம், த.பெ. எண் - 8859, 19, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

புன்னகைக்கும் புதைமணல்

உலகையே ஆட்டிப் படைக்கும் எய்ட்ஸ் நோய் பற்றிய மருத்துவத் தகவல்கள், இந்தியாவில் இதன் நிலை, மேலும் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு சிலரின் உருக்கும் நிஜக் கதைகள் அடங்கியுள்ளது. ஆசிரியர் - வி. ஜான் தேவாரம்.

பக். 128 விலை ரூ. 30.00

(அரும்புகள் பதிப்பகம், 1, 5வது தெரு, சி.டி.என். நகர், நெற்குன்றம், சென்னை - 600 107)

அன்பைத் தேடி...

அன்புக்காக ஏங்கும் அபலைப் பெண்ணின் வாழ்க்கைக் கதை. படித்த, ஏழைப் பெண்ணின் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் துன்பங்கள், அவற்றை எதிர்கொண்டு அவள் எப்படி முன்னேறுகிறாள் என்பதை, இலக்கிய நயத்தோடு அழகாகப் படைத்துள்ளார், ஆசிரியர் அனு. வெண்ணிலா.

பக். 256,

விலை ரூ. 60.00

(திருமலா பதிப்பகம், 104, (புதிய எண் - 3) பெரியார் பாதை, சென்னை - 600 094.

புக் ஷெல்ஃப்

பிராணி நலம் காப்போம்

வெள்ளைக் குட்டி, பிரௌன் குட்டி, கறுப்புக் குட்டி, சுப்பிரமணி இப்படி பெயரிடப்பட்ட பூனைக் குட்டிகள், தன்னைப் பற்றி ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு கதை சொல்கின்றது இந்தப் புத்தகத்தில். பூனைக் குட்டிகளின் கண்கவர் வண்ணப்படங்களுடன், தான் வளர்த்த இந்த அன்புப் பிராணிகளுக்காக இப் புத்தகத்தை வடிவமைத்துள்ளவர் கமலா நாகராஜன்.

பக். 44 விலை ரூ. 25.00

(8, நவரத்தினா அவென்யூ, அண்ணா காலனி, பெசன்ட் நகர், சென்னை - 600 090)

உயிர்காக்கும் வர்மக் கலை

தற்காப்புக் கலையான, பாரம்பரிய மிக்க வர்மக் கலையைப் பற்றிய முழுமையான தகவல்கள் அடங்கிய நூல். முன் குதிப்பு, தவளைக் குதிப்பு, பெருவிரல் சுற்று, முட்டி மடங்கள் என்று மொத்தம் 25 பயிற்சிகள், செய்முறைகள், விளக்கப் படங்களுடன். அவற்றின் பலாபலன்களும் இடம்பெற்றிருக்கின்றன. ஆசிரியர் டி. ஜெயராஜ்.

பக். 80, விலை ரூ. 25.00

(குமரன் பதிப்பகம், 3, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, சென்னை - 600 017)



புதிய பார்வையிலே...

புதுக் கவிதைத் தொகுப்பு. சமூகம், நட்பு, காதல், குடும்பம் என்று தன் கவித்துவப் பார்வையை நூல் முழுவதும் பரவச் செய்துள்ளார் ஆசிரியர் ஆர். மங்கயைர்க்கரசி.

பக். 128, விலை ரூ. 45.00

(காவேரி வெளியீடு, 13, அண்ணா தெரு,

சங்கிலியாண்டபுரம், திருச்சி - 1)

ஸ்ரீ த்யாகராஜக்ருதி ராமாயணம்

தியாகராஜக்ருதி கீர்த்தனைகளிலிருந்து ராமாயணத் தொகுப்பு. தன் பாடல்கள் மூலம் உலகுக்கு ராமரை தரிசிக்கச் செய்த தியாக பிரம்மத்தின் கீர்த்தனைகள் அனைத்திற்கும் விளக்க உரை. மொத்தம் 63 கீர்த்தனைகள், ராகம், தாளம் மற்றும் பொருளுரையோடு உள்ளன. தொகுப்பு : டி. சேஷாத்திரி.

பக். 127, விலை ரூ. 25.00

(தி லிட்டில் ப்ளவர் கம்பெனி, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

கடலங்குடியின் ராசிகளின் கோள்களின் நிலைகள்

ஒன்பது கோள்களும், பன்னிரண்டு ராசிகளில் சுற்றி வரும்போது ஏற்படும் பலாபலன்களை விவரிக்கிறது. ஆசிரியர் டாக்டர். கே. என். சரஸ்வதி.

பக். 104, விலை ரூ. 30.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீ மஹிஷாஸுர மர்த்தினி ஸ்தோத்ரம்

தமிழில் ஸ்தோத்திரப் பாடல் கொடுக்கப்பட்டு, எளிய தமிழ் உரைநடையும் தந்துள்ளனர். மேலும் சமஸ்கிருதத்திலும் இந்த ஸ்தோத்திரப் பாடல்கள் தனியாக இடம் பெற்றிருக்கின்றன.

பக். 28, விலை ரூ. 6.00

(ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், சென்னை, மயிலாப்பூர் - 4)

பயணியர் கையேடு

சென்னையைச் சுற்றியுள்ள காஞ்சிபுரம், திருவள்ளூர் போன்ற மாவட்டங்களில் உள்ள அனைத்து புகழ்பெற்ற, புராதன மிக்க திருக்கோவில்களின் வரலாறும், இக் கோவில்களுக்குச் செல்லும் வழிகளும், அங்குள்ள தங்கும் வசதிகள், பயண நேரம் போன்ற சகல விஷயங்களும் அடங்கிய முழு பயணியர் கையேடு. மொத்தம் 108 திருக்கோயில்களின் தகவல்கள் அடங்கியுள்ளன.

பக். 134, விலை ரூ. 30.00

(இந்து சமய அறநிலைய ஆட்சித் துறை, அருள்மிகு சுப்பிரமணிய சுவாமி திருக்கோயில், வல்லக்கோட்டை)

GEMS OF YOU - DO GEM'S HEAL?

நவரத்தினக் கற்களைப் பற்றிய அரிய தகவல்கள், அரிய புகைப்படங்கள். வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பலதரப்பட துன்பங்களையும், மாயமாக மறையச் செய்யும் சக்தி படைத்த இந்தக் கற்களைப் பற்றி, அனைவரும் படித்துப் புரிந்துக் கொள்ளும் விதமாக, தெளிவாக எழுதப்பட்டுள்ளது. ஆங்கிலத்தில் உள்ள இப் புத்தகத்தின் ஆசிரியர் ஆர். சௌந்தர்ராஜன். அனைவரும் படித்துப் பயனடைய வேண்டிய அரிய நூல்.

பக். 256 விலை ரூ. 900/-

(தெ. 83, அலர்மேல் மங்காபுரம், மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

கேஸட்

SRI GANAPATI VANDANA

கணபதி சுப்ரபாதம், கணேச கவசம், கணேச நவாவர்ண ஸ்துதி, கணபதி ஸ்தோத்திரம், பஞ்சரத்னம், கணபதி ஹ்ருதயம் என்று அனைத்து கணபதி மந்திரங்களும் திரு. தியாகராஜன் மற்றும் குழுவினரால் சிறந்த முறையில் பாடப்பட்டுள்ளது.

விலை ரூ. 50.00

(சூப்பர் டேப் அண்ட் டிஸ்க்ஸ் பி. லிமிடெட், 713, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 006)

சரணம் சபரீஸ்வரா

டி.எஸ். ரங்கநாதனின் வளமான குரலில், ஐயப்ப சுவாமி பாடல்கள் கேட்பதற்கு புத்துணர்வைத் தருகிறது. இசை இந்திரஜித். கோரஸ் - விக்ரம் சி.ஆர். வைத்தியநாதன்.

விலை ரூ. 35.00

(கிரி டிரேடிங் ஏஜென்ஸி பி. லிமிடெட், 58/2, டி.எஸ்.வி. கோவில் தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004).

திருவண்ணாமலை வெண்பா

அண்ணாமலை புகழ் பாடும் பக்திப் பாடல்கள், கங்கை அமரன் இசையில், பின்னணிப் பாடகர்கள் ஜெயசந்திரன், மனோ, மகாநதி ஷோபனா, ஸ்ரீநிவாஸ், எஸ்.பி.பி. சரண் ஆகிய கலைஞர்களின் குரலில் இனிமையாக ஒலிக்கின்றன.

விலை ரூ. 40.00

(காஸ்மிக் மியூஸிக், லாயல் ஹவுஸ், 6, முதல் லிங்க் தெரு, சி.ஐ.டி. காலனி, சென்னை - 600 004)

இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி : *அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.*

இராசிநாதன் செவ்வாய் சஞ்சாரத்தால் இந்த மாதத்தில், கடந்த காலத்தில் இருந்து தொல்லை கொடுத்து வந்த சில பிரச்னைகள் குறைய இடமுண்டு. பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் சுமுகமான போக்கைக் காணலாம். உங்கள் முயற்சிகள் பெரும்பாலும் வெற்றியையே தரக்கூடும். வழக்குகளில் முக்கிய திருப்பம் உண்டாக வாய்ப்பு உண்டு. உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்த இடமாற்ற உத்தரவுகளைப் பெற்று மகிழக்கூடும்.

உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு, உயர் வருமானங்களுக்கும் வழிவகுக்கும். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு சங்கடங்களைச் சந்திக்க நேரலாம். என்றாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் ஓரளவு முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். கூட்டுத் தொழில் செய்பவர்கள் ஓரளவு நிதானமாகவே செயல்படுவது அவசியம். கலைஞர்கள் முன்னணி நிறுவனங்களிலிருந்து சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழக்கூடிய நிலை உண்டு.

		ராகு	சனி
	2.1.2003 - புதன் (வ.ஆ) 7.1.2003 - விருச்-செவ் 8.1.2003 - ரிஷப-சனி 9.1.2003 - தனு - புதன் (வ) 14.1.2003 - மகர - சூரி 23.1.2003 - புதன் (வ.நி) 30.1.2003 - தனுசு-சுக்		குரு
புதன்			
சூரியன்	கேது	செவ்வாய் சுக்கிரன்	

அரசியல்வாதிகளுக்குப் பெரும் பொறுப்புகள் தேடி வரும். மாணவ மணிகள் படிப்பில் மட்டுமின்றி, போட்டிப் பந்தயங்களிலும் திறமையை வெளிப்படுத்தி, பாராட்டுகளைப் பெறுவீர்கள். பழைய நண்பர்கள் தேடி வருவார்கள். அவர்களால் சில உதவிகளும் கிடைக்கக்கூடும். தூரத்திலிருந்து ஒரு நல்ல செய்தி கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். பெரிய மனிதர்களுடன் சந்திப்பு நடைபெற வாய்ப்புண்டு. திட்டமிட்டப் பயணம் ஒன்று தள்ளிப் போக நேரும். குடும்பத்தில் பெண்களின் சிறப்பான நிர்வாகத்தால், பிரச்னை எதுவும் எழ வாய்ப்பில்லை என்றாலும், குடும்ப விவகாரங்களில் மூன்றாவது நபரின் தலையீட்டைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

நீங்கள் குருபகவான் காயத்ரியை தினமும் 18 முறை சொல்லி, தட்சிணா மூர்த்தியை வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வளமும், நலமும் பெருகும்.

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் நற்பலன்களுக்கிடையே, சில சங்கடங்களையும் சனி பகவான் தோற்றுவிப்பார். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் அதிருப்தியையே காண நேரும். சில பொருள்கள் காணாமல் போவதால் மன அமைதி குறைய இடமுண்டு. மாணவ மணிகள் படிப்பில் முன்னணி நிலைக்கு உயர்வீர்கள் என்பதுடன் போட்டி, பந்தயங்களிலும் வெற்றி காண்பீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு வளர்ச்சி நிலையைக் காண முடியும். வருமானம் மட்டும் திருப்தி தருவதாக அமைவதற்கில்லை.

வியாபாரம் ஓரளவு திருப்திகரமாகவே இருந்து வரும் என்றாலும், பொருள்கள் களவு போகும் நிலையுள்ளதால், சுற்றியுள்ளவரைக் கண்காணித்து வருவது அவசியம். பெண்கள் குடும்பத்தில் ஏற்படக்கூடிய சில சச்சரவுகளை நல்ல முறையில் சமாளித்து குடும்பத்தில் அமைதியை ஏற்படுத்துவீர்கள். கலைஞர்கள் புதிய

ஜனவரி 2003

வாய்ப்புகளைப் பெற வழியில்லை என்றாலும் ஸ்கவசம் உள்ள பணிகளில் கவனம் செலுத்தி வருவதன் மூலமே பொருளாதாரப் பிரச்னைகளில் நிறைவு காண முடியும்.

குடும்ப நிலையில் பெண்களின் முயற்சியால் நிம்மதியான போக்கே நிலவக்கூடும். அரசு வழியிலோ, பெரிய மனிதர்களாலோ சில அனுகூலங்களை எதிர்பார்க்கலாம். வாகன வகையில் செலவுகளுக்கு இடமுண்டு. குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சியைப் பற்றிய முயற்சிகள் வெற்றி பெறும். கடன் கொடுத்த தொகை திரும்பி வராமல் கலங்க நேரும். உறவினரின் ஒத்துழைப்பை எதிர்பார்க்க இயலாதென்றாலும், உறவினர் மூலம் சுபச் செய்தி ஒன்று வந்து சேரும்.

நீங்கள் தினமும் 108 முறை ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதி வருவதன் மூலம் உங்கள் கவலைகள் குறைந்து களிப்பு மேலிடும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

சூரிய புத சஞ்சாரம் நன்மையையும் தொல்லையும் கலந்து செய்யும். இந்த மாதம் உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகம் தொடர்பான பிரச்னைகளில் முழுத் திருப்திக்கேற்ற நற்பலன்களை அடைய முடியாதென்றாலும், ஓரளவு உங்கள் விருப்பங்கள் நிறைவேறக் காண்பீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெற்று மகிழக்கூடும். கூட்டாகத் தொழில் புரிவோர் கணக்குகளில் கவனமாக இல்லாவிட்டால் கூட்டாளிகளுடன் மனக்கசப்பு கொள்ள நேரும்.

மாணவ மணிகள் படிப்பில் சிறப்பான அக்கறை காட்டி வருவீர்கள். என்றாலும் விளையாட்டுகளில் உள்ள ஆர்வத்தைக் குறைத்துக் கொள்வது அவசியம். வியாபாரிகள் வேலையாட்களிடம் கவனக்குறைவு நேராமல் பார்த்துக் கொள்வதன் மூலமே, திருப்திகரமான லாபத்தைப் பெற்று மகிழ முடியும். கலைஞர்கள் ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற முடியும் என்றாலும்,, அவற்றின் மூலம் பொருளாதார உயர்வு ஏற்பட வழியில்லை.

குடும்ப நிர்வாகத்தில் பெண்கள் சிறப்பான நற்பெயரையும் எல்லோரது பாராட்டுதலையும் பெற்று மகிழ முடியும். மணமான பெண்களில் சிலர் மகப்பேறு பாக்கியத்தைப் பெற்று மகிழ இடமுண்டு. சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு உண்டாகலாம்,, என்றாலும் அரசு வழி நண்பர்கள் மூலம் அனுகூலம் அடையக்கூடும். பழைய நண்பர்களின் சந்திப்பு உற்சாகமளிப்பதாக அமையும். வழக்குகளில் இப்போது முடிவுகளை எதிர்பார்க்காதீர்கள். தாமதமாவதே நன்மை தரக்கூடும். சிலருக்குப் பெண்களால் கௌரவக் குறைவு நேரலாம். குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் மருத்துவச் செலவு நேரலாம்.

"சார், மத்தவங்களைக் காட்டிலும் நான் ஜாஸ்தி எபிசோடுலே அழுதிருக்கேன். கொஞ்சம் பார்த்துப் போட்டுக் குடுங்க சார்."

- ஆர். மங்களம்.





கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

சூரிய சஞ்சாரம் அனுகூலமில்லை. அதனால் இந்த மாதம் சில பிரச்னைகளைச் சந்திக்க நேரும். குறிப்பாக, நண்பர்களாலேயே சில தொல்லைகள் ஏற்படக் கூடும். தெலுங்கு மொழி பேசும் ஒருவரால் முக்கியமான ஒரு நிகழ்ச்சி நடைபெற இடமுண்டு. தண்ணீர் தொடர்பான சில பிரச்னைகள் உண்டாகலாம். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு எதிர்பார்த்தபடி இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நற்பலன்கள் உண்டாகும்.

உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு உங்களுக்கு பெரிதும் பக்கபலமாக இருந்து வருவதால் சில தனிப்பட்ட சலுகைகளையும் பெற்று மகிழ முடியும். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியாக முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். மாணவ மணிகள் மாதத் தொடக்கத்தில் ஓரளவு சோர்வாகக் காணப்பட நேரும் என்றாலும், மாதப் பிற்பகுதியில் கல்வியில் அதிக அக்கறை காட்டத் தொடங்கி விடுவீர்கள்.

வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே இருந்து வரும். சிலருக்கு வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து வர வேண்டிய பாக்கிகள் வசூலாவது திருப்தி தரக்கூடும். கலைஞர்கள் தொடர்ந்து முயற்சி செய்தாலும், ஓரிரு சிறு வாய்ப்புகளையே பெற முடியும். உங்கள் திறமைக்கேற்ற வாய்ப்பு

சமீபத்தில் காரட் ஜூஸ் செய்முறையை விவசாயி களே கற்று, செய்து விற்பனை செய்ய, உதகமண்டல விவசாய ஆராய்ச்சியாளர்கள் வழிமுறைகளைச் சொல்லிக் கொடுத்ததாக 'தினமலர்' பத்திரிகை வெளியிட்டுள்ளது. அரை கிலோ காரட், ஒரு கிலோ சர்க்கரைப் பாகு, சீரகம் 5 கிராம், கொத்துமல்லிப் பொடி 5 கிராம், புதினாச் சாறு 5 மில்லி, இஞ்சி 5 கிராம் ஆகியவற்றை ஜூஸாக செய்து ஒன்றாகக் கலந்து, காரட் ஜூஸ் தயாரிக்கலாம். கண்களுக்கு அதிக சக்தியைக் கொடுக்கும் வைட்டமின் ஏ காரட்டில் அதிகம் உள்ளது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



இப்போது அமைவதற்கில்லை. வெளியூரிலிருந்து சுபநிகழ்ச்சிகளைப் பற்றிய செய்திகளைக் கேட்டு மகிழக்கூடிய நிலையுண்டு. உத்தியோகஸ்தர்களின் எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேற வழியின்றி ஏமாற்றத்தையே தரக்கூடும். பழைய நண்பர்களின் சந்திப்பு மகிழ்ச்சி தரும். சிலருக்கு உடனடியாகத் திருமண வாய்ப்பு அமையக்கூடும்.

நீங்கள் தினமும் விநாயகப் பெருமானுக்கு அருகம்புல் சாத்தி வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல முன்னேற்றங்களும் உண்டாகும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

சூரிய பகவான் அனுகூல சஞ்சாரத்தால் இந்த மாதத்தில் பெரும்பாலும் நற்பலன்களே நடைபெறக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு ஆகியன நல்ல முறையில் அமையக்கூடும். மறைமுக வருமானங்கள் மகிழ்ச்சி தரக்கூடும். சக பணியாளர்கள் சிறு தவறுகளைச் செய்யக் கூடும் என்றாலும், அதைப் பெரிதுபடுத்தாமல் இருப்பது நல்லது. மாணவ மணிகள் பாடங்களில் மிகுந்த அக்கறை செலுத்தி வருவீர்கள்.

தொழிற்பிரிவினர் வளர்ச்சி நிலையைக் காண முடியும், என்றாலும் மாதத் தொடக்கத்தில் இருந்து வரக்கூடிய தொழிலாளர்களின் ஒத்துழைப்பு, மாதப் பிற்பகுதியில் குறையக் கூடும். வியாபாரிகளுக்கு நல்ல முறையில் வியாபாரம் நடந்து வரும் என்பதால் பணப்புழக்கம் சரளமாகவே இருக்கும். அரசு வழியில் சில அனுகூலங்கள் அமையக்கூடும். பெண்கள் மகிழ்ச்சியில் திளைக்கக்கூடிய அளவில், குடும்ப நிம்மதியும் நிகழ்ச்சிகளும் சிறப்பாக அமைந்து விடும்.

வழக்குகளில் இப்போது முடிவு கிடைப்பது கடினம். பெரியவர்களின் ஆசிகளும் ஆதரவும் மனத்துக்கு நிம்மதி தரும் வகையில் அமையும். கௌரவத்திற்காக யாருக்கும் கடன் கொடுக்காதீர்கள். திரும்பி வருவது கடினம். புதிய நண்பர்களின் அறிமுகம் ஏற்படும். என்றாலும் அவர்களிடம் அளவாகப் பேசி நிறுத்தி விடுங்கள். கணவன் - மனைவியிடையேயான பிரச்னையில் மூன்றாவது மனிதர் ஒருவரை அனுமதிப்பது சிக்கலை உண்டாக்கி விடும். காது, பல் போன்றவற்றில் வலி ஏற்பட்டு நீங்கும். சிலருக்கு கௌரவப் பதவிகள் தேடி வரும்.

நீங்கள் ஆஞ்சநேயப் பெருமாளுக்கு சனிக்கிழமைகளில் துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் செழிப்பான நிலை உண்டாகும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் அனுகூலமாக சஞ்சரிப்பதால் உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பாராத நன்மைகளைப் பெறக்கூடும். உயர் அதிகாரிகள் பெரிதும் உறுதுணையாய் இருப்பார்கள். தொழிற்பிரிவினருக்குத் தொழில் வளர்ச்சியில் சிறு பாதிப்பு ஏற்பட இடமுண்டு. என்றாலும், வழக்கமான வருமானத்தில் பெரும் பாதிப்பு இருக்காது. மேலும் மாத மத்தியில் முன்னேற்றமான சூழ்நிலை தோன்றத் தொடங்கி விடும். எனினும் தொழிலில் மாற்றம் ஏற்படுத்தும் யோசனை இப்போது வேண்டாம்.

மாணவ மணிகள் விளையாட்டுகளில் உள்ள ஆர்வத்தைக் குறைத்து பாடங்களில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். கலைஞர்கள் தொடர்ந்து முயற்சிகளைச் செய்து வருவதன் மூலம், ஒரிரு புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற முடியும். என்றாலும் சக கலைஞர்களின் போட்டிகளையும் எதிர்கொள்ளவே நேரும்.



சுயதொழில் துவங்கி உங்கள் எதிர்காலத்தை உருவாக்க புதிய பரிமாணங்கள் கதர் கிராமத் தொழில் ஆணைக்குழுவின் விளிம்புத் தொகை திட்டம்

நீங்கள் கிராமப்புறத்தில் சுயமாக தொழில் துவங்க ஆர்வம் உள்ளவரா?

ஆம் எனில் விளிம்புத் தொகை திட்டத்தின் கீழ் சுயதொழில் ஆரம்பிக்க தேசிய மயமாக்கப்பட்ட வங்கிகள் மற்றும் கூட்டுறவு வங்கிகளில் கடன் வசதி பெறலாம்.

தனிநபர் / நிறுவனங்களுக்கு ரூ.25.00 இலட்சம் வரை கடனுதவி

ரூ.10.00 லட்சம் வரை திட்ட மதிப்பீட்டில் **25%** விளிம்புத்தொகை (மான்யம்) தரப்படும். ரூ.10.00 இலட்சத்திற்கு மேல் ரூ.25.00 இலட்சம் வரை திட்ட மதிப்பீட்டில் **10%** விளிம்புத் தொகை (மான்யம்) வழங்கப்படும். மகளிர், தாழ்த்தப்பட்டோர், மலை-வாழ்வோர், சிறுபான்மையினர் போன்ற குறிப்பிட்ட தரப்பினருக்கு **30%** வரை விளிம்புத்தொகை **(மான்யம்)** வழங்கப்படும்.

விவரங்களுக்கு :

உங்கள் மாவட்டத்திலுள்ள உதவி இயக்குநர் அலுவலகம்,
கதர் கிராமத்தொழில் வாரியம் மற்றும் மாநில இயக்குநர்,
கதர் கிராமத்தொழில் ஆணைக்குழு, சென்னை-8ஐ தொடர்பு கொள்ளவும்.

தலைமைச் செயல் அலுவலர்
தமிழ்நாடு கதர் கிராமத் தொழில் வாரியம், குறளகம், சென்னை-600 108
தொலைபேசி : 5340761/5340462

தரமான தேன் மற்றும் குளியல் / சலவை சோப்புகளுக்கு வருகை தாரீர் காதிகிராப்ட்.

Visit us at : www.tn.gov.in

செ.ம.தொ.இ/1402/வரைகலை/2002

வெளியூரில் கலை நிகழ்ச்சிகளுக்கு வாய்ப்புக் கிடைத்தாலும் தவிர்த்து விடுவது உங்கள் உடல் நலத்துக்கு நல்லது.

பெண்கள் சிறப்பாக நிர்வாகத்தில் சாமர்த்தியமாக நடந்து கொண்டு, குடும்பத்தில் எந்தக் குறையும் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்வீர்கள். உடல்நலத்தில் மட்டும் ஓரளவு அக்கறை செலுத்தி வருவதும், ஓரளவு ஓய்வெடுத்துக் கொள்வதும் நல்லது. சகோதர வழியில் உதவிகள் கிட்டும். புத்திர வழியில் மகிழ்ச்சிக்கு இடமுண்டு. வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே இருக்குமென்பதால் வியாபாரிகள் முழுத் திருப்தியடைய வழியில்லை. என்றாலும் வாடிக்கையாளர்களின் ஆதரவு திருப்திகரமாகவே தொடர்ந்து வரும்.

நீங்கள் புதன் கிழமைகளில் பார்த்தசாரதிப் பெருமாளுக்கு துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சம் உண்டாகும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

கிரக சஞ்சாரங்கள் முழு அனுகூலமில்லாத சூழ்நிலை காணப்படுகின்றது. உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்தபடி இல்லாமல் விருப்பமில்லாத இடமாற்றம் அமையக்கூடும். சகபணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பைப் பெறுவதன் மூலம் புகார்களைக் குறைத்து, உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறுவதில் அக்கறை காட்டுங்கள். விரைவில் திருப்திக்கேற்ற இடமாற்றம் அமையும். எல்லாவகையிலும் வெற்றி உங்களைத் தேடி வர இருக்கிறது. சிறிது காலம் பொறுத்திருங்கள். தொழிற்பிரிவினர் திருப்திகரமான முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடும். என்றாலும், கூட்டுத் தொழில் புரிவோர் கூட்டாளிகளின் மனக்கசப்பைத் தேடிக் கொள்ள நேரும்.

வியாபாரிகள் திருப்தியடையும் வகையில் வியாபாரம் நல்லமுறையில் இருந்து வரும். பெண்கள் குடும்ப நிர்வாகத்தில் அக்கறையுடன் செயல்பட்டு வருவதைக் கண்டு அனைவரும் பாராட்டுவார்கள். குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற வேண்டிய அவசியம் சிலருக்கு உண்டாகும். திருமண வாய்ப்புகளைப் பெறுவீர்கள். சகோதர வழியில் ஒத்தாசைகளை எதிர்பார்க்கலாம். உறவினரிடையே சுமுக உறவை எதிர்பார்க்க இயலாது.

மறைமுக எதிரிகள் தொல்லைத் தர முயலுவார்கள் என்றாலும், உங்களை எதுவும் பாதிக்காத வகையில், எப்போதும் தெய்வ பலம் காத்து வரும். ரத்த அழுத்தம் சிலருக்குத் தொல்லைத் தரக்கூடும். உடல் அரிப்பு, சிறு புண் போன்றவை சிலருக்கு ஏற்படும். என்றாலும் சிகிச்சைக்குப் பின் குணமாகி விடும். வெளியூர்ப் பயணம் ஒன்று உண்டு.

நீங்கள் துளசிச் செடியை வாங்கி, ஆலயங்களில் நடுவதன் மூலம், உங்கள் வாழ்வில் செல்வச் செழிப்பு உண்டாகும்.



சில சமயம் காலில் நரம்பு சுளுக்கிக் கொண்டு விடுபடுவதற்குள் நம் உயிரே போய் விடும். அதிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்ற எளிய வழி இதோ : அது வருவதற்கு முன்பே, நமக்கு அதன் அறிகுறி லேசாகத் தெரியும்போதே கால்களைத் தரையில் ஊன்றி 3 - 4 நிமிடங்கள் நின்றால் நரம்புச் சுருட்டல் தானே நின்று விடும்.

- பி. ஷியாமளா.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 _ ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இம்மாதம் அங்காரகன் அருளால் உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு நீண்ட நாள் விருப்பங்கள் நிறைவேற வாய்ப்புண்டு. உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு பலத்தின் காரணமாக, அதிக வருமானங்களைப் பெற்று மகிழ, வாய்ப்புகள் சாதகமாக அமையும். சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பும் உதவி கரமாக இருந்து வரும். கலைஞர்களின் தொடர்ச்சியான முயற்சிகளால் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்க இடமுண்டு. தொழிற் பிரிவினர் வளர்ச்சி நிலையை எட்டுவதுடன், தொழிலை விரிவுபடுத்தவும் திட்டமிடுவீர்கள். வருமானப் பெருக்கமும் திருப்தி தரும். மாணவ மணிகள் ஆர்வத்துடனும், மிகுந்த சுறுசுறுப்புடனும் இயங்கி, படிப்பில் முன்னணி நிலையை எட்டுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் குதூகலம் நிரம்பிக் காணப்படும் என்பதுடன், இதற்குப் பெரிதும் காரணமாக இருப்பது பெண்கள் காட்டும் அக்கறையும், சாமர்த்தியமான நடவடிக்கைகளும்தான். காணாமற்போன ஒரு பொருளின் காரணமாக பெரும் பிரச்னை ஏற்படக்கூடும். சகோதர வழியில் சர்ச்சைகள் ஏற்படக்கூடிய

வாய்ப்பு உண்டு.

எதிர்பாராத தனவரவு சிலருக்கு ஏற்படும். மிகுந்த அலைச்சலின் காரணமாக சோர்வு தட்டும் என்ற நிலை உள்ளதால், ஓரளவு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வதும், உடல் நலத்தில் அக்கறை காட்டுவதும் அவசியம். உறவினர் வருகை மகிழ்ச்சி தரும். வாகன வகையில் செலவு உண்டு. உடலில் சிறு காயம் ஏற்படும் என்ற நிலை உள்ளதால், வாகனங்களை ஓட்டுபவர்கள் மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் செயல் படுவது அவசியம்.

நீங்கள் முருகப் பெருமானை தினமும் சிவப்பு மலர்களால் அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வருவதும், சுப்ரமண்ய புஜங்க ஸ்தோத்திரங்களைப் படித்து வருவதும் உங்கள் வாழ்வில் சகல முன்னேற்றங்களையும் உண்டாக்கும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் எட்டில் இருந்தாலும், சூரிய, புத சஞ்சாரத்தால் உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் அபிமானத்தைப் பூரணமாகப் பெற்று விளங்குவீர்கள். இதன் காரணமாகப் பதவி உயர்வு, பாராட்டு போன்ற நன்மைகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழிற் பிரிவினர் சிறப்பான முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடும். வருவாயும் திருப்திகரமாகவே இருக்கும். வியாபாரம் நல்ல முறையிலேயே நடைபெற்று வரும் என்பதால் வியாபாரிகள் மகிழ்ச்சியடைய இடமுண்டு.

பெண்கள் குடும்ப நிம்மதியைச் சீராக வைத்திருந்து மகிழ்வீர்கள் என்பதுடன், சேமிப்பினாலும் மனம் மகிழும் நிலை உண்டு. பொன், பொருள் சேர்க்கையும் உண்டு. மகன் அல்லது மகளின் திருமணப் பேச்சைச் சிறிது காலத்துக்குத் தள்ளிப் போட நேரும். கடல் கடந்து வாழும் உறவினரிடமிருந்து மகிழ்ச்சிச் செய்தி ஒன்று கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். திட்டமிட்ட பயணம் ஒன்றைத் தள்ளிப் போட நேரும்.

காதல் முயற்சிகளில் சிலர் திருமண வாய்ப்புகள் அமையக் காண்பீர்கள். நண்பர்கள் தக்க சமயத்தில் உதவிக்கரம் நீட்டுவது உற்சாகம் தரக்கூடும். உடல்நலத்தில் சிறு உபாதை ஏற்பட்டு, குணமாகி விடும். பெரிய மனிதர்களின் தயவால் சில அனுகூலங்கள் உண்டாகும். ஓய்வில் விருப்பம் கொள்வதால், உழைப்பு மிகுந்து காணப்படும். மூன்றாம் மனிதரால் உங்கள் கௌரவத்துக்குக் குறைவு நேர இடமுண்டு. அவர்களிடம் அளவாகப் பேசிப் பழகுவது நல்லது. புது வீடு கட்டிக் குடியேறும் வாய்ப்பு சிலருக்கு உண்டு.

நீங்கள் செவ்வாய்க்கிழமைகளில் துர்கா தேவிக்குத் தீபமேற்றி வழிபடுவதும், துக்க நிவாரண அஷ்டகம் படித்து வருவதும் உங்கள் வாழ்வில் சகல நன்மைகளையும் ஏற்படுத்தும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம் அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

பத்தில் உள்ள சுக்கிர, செவ்வாய் சற்று தொல்லைகள் தரக்கூடும். இந்த மாதம் எந்த விஷயத்திலும் முன்னெச்சரிக்கையுடன் நிதானமாகச் செயல்படுவதன் மூலம், பெரும் பாதிப்புகளிலிருந்து தப்பலாம். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் திருப்திகரமான போக்கைக் காணும் நிலை இல்லை. என்றாலும், சில தடங்கல்களுக்குப் பின்னர் சற்று முன்னேற்றம் தென்படும். சகபணியாளர்களிடம் சுமுகமாகப் பழகி வருவது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு வளர்ச்சி நிலையை எட்டுவதுடன், திருப்திகரமான வருமானத்தையும் பெறக்கூடும்.



வெளியே அதிகமாகச் செல்ல முடியாத பெண்களுக்கு ஜன்னல் வழியாக உலகத்தைக் காட்டுகிறது உண்மைதான். அந்த ஜன்னலைக் கொஞ்சம் பெரிதுபடுத்தினால் நல்லது. செந்தமிழ் இல்லா விட்டாலும் அழகுத் தமிழிலாவது ஆங்கில வார்த்தைகளைத் தவிர்த்து இயல்பாகப் பேசும் அறிவிப்பாளர்களை நியமிக்கலாம்.

ரஷ்யன் பாலே, சிலோன் மரபு வழி நடனங்கள் ஜப்பானிய கபூகி போன்ற நடனங்களை வெளிநாட்டு சேனல்களிலிருந்து கடன் வாங்கியாவது ஏன் காட்டக் கூடாது?

எத்தனை நாளைக்குத்தான் குண்டுச்சட்டிக்குள்ளேயே குதிரை ஓட்டிக் கொண்டிருப்பது?

- திலகம் இராமச்சந்திரன்.

குடும்பத்தில் ஓரிரு சச்சரவுகள் தலைகாட்டும் என்றாலும், அவற்றையெல்லாம் சாமர்த்தியமாகச் சரிசெய்து, பெண்கள் குடும்ப நிம்மதிக்கு வழிவகுப்பீர்கள். பணப்பற்றாக்குறையையும் கூட சிக்கன நடவடிக்கைகளால் சமாளித்து விடுவீர்கள். தாய்வழி உறவினர் ஒருவர் உடல்நலம் பாதிப்படையக்கூடும். அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகளில் திடீர் தனவரவு சிலருக்கு உண்டு. கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் எதுவும் கிடைக்காவிட்டாலும் கூட, உங்கள் வழக்கமான வசதிகளில் குறையெதுவும் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்வீர்கள்.

அரசியல் தொடர்புடைய நண்பர்களால் அனுகூலம் ஏற்படும். வழக்குகள் உள்ளவர்கள் இழுபறி நிலையையே காண்பீர்கள். உறவினர்களின் ஒத்துழைப்புக் கிடைப்பது கடினம். என்றாலும், பழைய நண்பர்கள் இப்போது பெரிதும் பக்கபலமாக இருந்து உதவுவார்கள். குடும்பத்தில் மருத்துவச் செலவும் உண்டு.

நீங்கள் தினமும் சிவபெருமானை வணங்கி வருவதும், கோளறுபதிகம் பாடல்களைப் படித்து வருவதும் உங்கள் வாழ்வில் சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

கிரக சஞ்சாரம் பிரச்னைகளை உண்டுபண்ண வாய்ப்புள்ளதால் நற்பலன்களுக்கும் இடமுண்டு என்ற அளவில் ஆறுதல் கொள்வதுடன், சிறு சங்கடங்கள் ஏற்படுவதைப் பொருட்படுத்தாமல், உங்கள் பணிகளில் தீவிர கவனத்தைச் செலுத்தி வருவது அவசியம். கூடுமானவரை உங்கள் இயல்பான படபடப்பைக் கைவிட்டு, நிதானமாக முடிவெடுத்துச் செயல்படுவதன் மூலம், பல பிரச்னைகளைத் தவிர்த்து விட முடியும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் எளிதாக நன்மைகளை எதிர்பார்க்க முடியாது. இப்போது திருப்தியில்லாத இடத்துக்கு மாற்றம் செய்யப்பட்டிருப்பினும், விரைவில் நல்ல இடத்திற்கு மீண்டும் மாற்றம் கிடைக்கும்.

மாணவ மணிகள் சுறுசுறுப்பாகவும், மிகுந்த அக்கறையுடனும் பாடங்களில் கவனம் செலுத்தி வருவீர்கள். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே இருந்து வரும் என்றாலும், வாடிக்கையாளர்களில் சிலரது பாக்கித் தொகை வசூலாவது ஆறுதல் தரக்கூடும். குடும்பத்தில் வீண் சங்கடங்கள் சில தோன்றுமாயினும், பெண்கள் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து நற்பெயர் பெறுவீர்கள். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இருந்து வருவதும் நல்லது.

பெரிய மனிதர்களின் சந்திப்பால் சில பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. வண்டி, வாகன வகைகளில் செலவுகள் ஏற்பட இடமுண்டு. உங்களைக் குறைகூறியவர்களே வாயாரப் பாராட்டும் நிலை விரைவில் ஏற்பட இருக்கிறது. பழைய பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு ஏற்படும்.

நீங்கள் இராகுபகவானுக்கு அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம், உங்கள் வாழ்வில் சகல முன்னேற்றங்களும் உண்டாகும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

புதன், சூரிய சஞ்சாரம் காரணமாக நன்மையும், தீமையும் கலந்த பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம் என்றாலும், எதிலும் நிதானப் போக்கைக் கடைப்பிடிப்பது நல்லது. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு விருப்பத்திற்கு மாறான இடமாற்றம் அமையுமாயினும், மறுக்காமல் ஏற்றுக் கொள்வது உத்தமம். விரைவில் திருப்திகரமான மாற்றம் மீண்டும் அமையும். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான போக்கைக் காணக் கூடும். இயந்திரக் கருவிகளை வைத்துத் தொழில் புரிவோர், சிறு சங்கடங்களைச் சந்திக்க நேரும்.

அரசாங்கத்தில் உயர்பதவிகளில் இருப்போர் இதுவரை இருந்து வந்த சோதனைகள் விலகக் காண்பீர்கள். மாணவ மணிகளின் ஈடுபாடு மிக்க நடவடிக்கைகள் பெற்றோரை மகிழ்விக்கும் வகையில் அமையும். வியாபாரம் குறைந்தபட்ச லாபத்தைக் காணும் அளவுக்கு நடைபெற்று வரும். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் தாராளப் போக்குக் காணப்படும். அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகளை எதிர்பார்த்துச் செலவு செய்வது விரயத்தையே உண்டாக்கும்.

பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வதன் மூலமும், விருந்துகளில் கலந்து கொள்வதன் மூலமும் மனநிம்மதி காண்பீர்கள். என்றாலும், எதிர்பாலினரிடம் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகி வருவது நல்லது. மற்றவர்களுக்கு உதவும் மனப்பான்மை மேலோங்கிக் காணப்படும். மகான்களின் ஆசிகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். பெண்கள் குடும்ப நிர்வாகத்தில் சிறப்பாகவே செயல்பட்டு நற்பெயர் பெறுவீர்கள் என்றாலும், அக்கம் பக்கத்தினரிடம் அதிகமாகவும், வெளிப்படையாகவும் எதையும் பேசாமல், அளவோடு பழகி வருவது அவசியம்.

நீங்கள் தினமும் காலையில் விநாயகப் பெருமானுக்கு அருகம்புல் சார்த்தி, வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல சௌபாக்கியங்களும் உண்டாகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

சூடாகும் விவாதமேடை

கடந்த இரு மலர்களில் ஒரு ஆணின் கருத்தையும் அதை எதிர்க்கும்/ஆதரிக்கும் பெண்களின் கருத்தையும் வெளியிட்டு இருந்தீர்கள். ஆனால் உண்மையே வேறு. இது மாதிரி நவநாகரீக உடை அணிபவர்கள் அதில் பாதிக்கப்படுவார்கள் என்பது, ஒரு சதவிகிதம்தான். கற்பழிக்கப்படுபவர்கள் -

1. சிறு குழந்தைகள் (1½ வயது முதல் 12 வயது வரை)

2. ஏமாற்றப்படுபவர்கள் (ஆசை வார்த்தைகளினால்)

3. தலித்துகள் அல்லது ஏழை மக்கள். (ஏழ்மையே அவர்களது பாதுகாப்பின்மை)

இதில் அழகானவர்களும், நவநாகரீக ஆடை அணிபவர்களும் வருவதே இல்லை. இதற்குக் காரணங்கள் -

1. வக்கிர மனதுடைய ஆண்கள்

2. நயவஞ்சக (குழந்தைகள் என்றால் மிரட்டி, பேர் வெளியே தெரியாமல் பார்த்துக் கொள்வது). சாகஸ, அதிவக்கிர ஆண்கள்

3. எதிரியை வீழ்த்த இதை ஒரு ஆயுதமாகப் பயன்படுத்தும் வலிமை மிகுந்த ஆண்கள். (போராளிகள் உருவாக இது முக்கியக் காரணமாக உள்ளது)

முதல் வகை - இதில் போதை, பணம் (யாராவது கொடுத்தாலும்), நண்பர்களால் சீண்டிவிடப்பட்டு, பாதை தடுமாறி வருவது, பணக்காரரிடம் வேலை பார்த்து மனசுக்குள் வெறி வளர்த்துக் கொள்ளும் வேலைக்காரர்கள். இவர்கள் தேர்ந்தெடுப்பது, ஆபத்தில்லாமல், அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய சிறு வயதுக் குழந்தைகளையும், இளம்பெண்களையும். இதற்காவது சமூக அவலங்களைக் காரணமாகச் சொல்லலாம்.

இரண்டாவது வகை இருக்கிறார்களே இவர்கள்தான், நிரூபிக்கப்பட்டால் உடனடியாக மரண தண்டனை கொடுக்கக்கூடிய அளவு குற்றத்தைச் செய்பவர்கள். வாத்தியார்கள், அப்பாக்கள் (ஆச்சர்யம் வேண்டாம்; சைல்ட் ஹெல்ப் லைனில் நிறையப் புகார்கள் உள்ளன) அண்ணன்கள், பக்கத்து வீட்டு மாமாக்கள், தாத்தாக்கள் (அதி பயங்கர வில்லர்கள்), வீட்டிற்கு வரும் உறவினர்கள், வேலைக்காரர்கள் (காரிகளையும் நம்ப வேண்டாம். காட்டிக் கொடுப்பார்கள்)

இவர்களின் இலக்கும், ஆபத்து வெளியே தெரியாத சிறுமிகள்தான்.

மூன்றாவது காஷ்மீர், இலங்கை, ஏன் பீஹார், ராஜஸ்தானில் வறுமைக் கோட்டுக்கும் கீழே வாழ்

பெண்களின் நவீன உடை பற்றித்தான்...!

பவர்கள் கும்பல் கும்பலாகக் கற்பழிக்கப்படுகிறார்கள்.

குடிபோதையில் 80 வயது கிழவியைக் கற்பழித்து கிழவி மரணம்; ஆண்மை கூடும் என்று ஒன்றரை வயதுக் குழந்தையை கற்பழித்தவன் மீது விசாரணை; போலீஸ் ஸ்டேஷனில் கற்பழிப்பு, டிரெயினில் ஒரு சிறுமி கற்பழித்துக் கொல்லப்பட்டாள்.

ஆக இதற்கெல்லாம் காரணம் பெண்கள் அரைகுறையாக ஆடை அணிந்து வந்ததால் அல்ல. நிஜ கற்பழிப்புகள் மனித மனங்களின் (ஆண்) வக்கிரங்கள் அதிகரிப்பது பற்றித்தான் தெரிவிக்கின்றன.

இதற்கு பெண் குழந்தைகளைக் கல்யாணம் என்ற வலைக்குள் வளர்க்காமல் படிப்பு, கராத்தே போன்றவற்றைக் கட்டாயமாக பழக்க வைக்க வேண்டும்.

2. குழந்தையிலிருந்தே, நீ மிகவும் புத்திசாலி, தைரியம் உள்ளவன் என்று தன்னம்பிக்கையுடன் வளர்க்க வேண்டும்.

3. ஆண் குழந்தைகளுக்குப் பெண்களை சிநேகமாகப் பழக, மனுஷியாக மதிக்கக் கற்றுத் தர வேண்டும்.

4. ஆண்தான் வாரிசு, கல்யாணம்தான் பெண்ணின் எல்லை, என்று பார்க்காமல் எதிர் நோக்கி வரும் உடல், மனது இரண்டுக்குமான சவால்களை, பெண் எதிர் நோக்கவும், ஆண் அதற்குத் துணைபுரியவும், ஒரு பெரிய மனப் புரட்சி நடக்க வழிவகுக்க வேண்டும்.

சமீபத்தில் தில்லியில் பிஸியான ரோட்டில் பட்டப் பகலில் 21 வயது மெடிகல் காலேஜ் மாணவி, மூன்று விடலைப் பையன்களால் அருகிலுள்ள கட்டிடத்திற்குள் பலவந்தமாக இழுக்கப்பட்டு, கத்தி முனையில் கற்பழிக்கப்பட்டுள்ளார். இச் சம்பவம் நடந்த இடத்திற்குப் பக்கத்துக் கட்டிடம் தில்லி போலீஸின் தலைமையகம்! தில்லியில் 'ரேப்' கேஸ்கள் அதிகரித்து வருவதாகப் புள்ளி விவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. கடந்த ஜனவரி முதல் ஜூலை வரை 202 கேஸ்கள் பதிவாகியுள்ளன. இதுவரை காவல் துறை 207 பேரைக் கைது செய்துள்ளது. இதில் 50 சதவிகிதம் 26லிருந்து 40 வயதுக்குட்பட்ட படித்த பட்டதாரி நடுத்தர வயது ஆண்களே!

ஆணாயிருந்தாலும், பெண்ணாயிருந்தாலும் கண்களை உறுத்தாமல், உடலுக்கு சௌகர்யமான உடை அணிவதை சகஜமாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். (நஜ்மா ஹெப்துல்லா பார்லிமெண்டில் கேட்டார்கள் - எல்லோருமே பர்தா அணிந்துதான் வர வேண்டுமா அல்லது பர்தா அணிந்த பெண்கள் எல்லாம் கற்பழிப்பிலேயிருந்து காப்பாற்றப்பட்டு விட்டார்களா? என்று)

நமது அரசாங்கம் மக்கள் தொகை குறையவும் தப்பான ஒரு வழிமுறையைப் பெண்கள் மூலம் ஆரம்பித்தது. (மக்கள் தொகை பெருகக் காரணம் ஆண்கள்தானே! அவர்களுக்கான குடும்பக் கட்டுப்பாட்டை ஏன் பிரபலப்படுத்துவதில்லை? ஏற்கெனவே பெண்ணுக்கு உரிமை கிடையாது. அதிலும் ஆண் வாரிசு தராதவள் உயிர் வாழ கூட அருகதை இல்லாதவள். இதில் அவளேதான் குடும்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும் வேண்டும் என்று அரசாங்கம் எதிர்பார்ப்பது என்ன வினோதம்!)

அதே வினோதம்தான் பெண்கள் உடல் முழுக்க மூடி ஆடை அணிய வேண்டும், அதிர்ந்து சிரிக்கக் கூடாது என்பது போன்ற கருத்துக்கள் பரப்பப்பட காரணமாய் உள்ளதும். பத்மினிகளும், சரிகா போன்ற மாணவிகளும் திமிர் பிடித்து அரைகுறை ஆடையுடனா அலைந்தார்கள்? சகோதரிகளே! இந்த மாயவலையிலிருந்து அறுபட்டு, பெண்களையும் தைரியசாலிகளாக வளருங்கள்

மெது மெதுவாக வலை விரிக்கும் ஆண்களிடம் ஒரு அடி விலகி நிற்கக் கற்றுக் கொள்ளவும். கைகொடுப்பதை விட கை கூப்புவது ஒரு மரியாதையையும், எல்லையையும் சேர்த்தே தெரிவித்து விடும். (ஒரு அதிகாரி அது மாதிரி கைகூப்புவது பற்றி சக அதிகாரியிடம் 'மாடர்ன்' ஆக நடந்துக்கச் சொல்லி 'கமெண்ட்' அடித்தாராம். உடனே அந்தப் பெண் "உங்கள் வீட்டில் எப்படி' எல்லோரிடமும உங்கள் மனைவியும் பெண்ணும் கைகுலுக்குவார்களா'' என்று கேட்டதுக்கு, ''அவர்கள் ஆர்த்தடாக்ஸ்'' என்று பெருமை(!!!)பட்டுக் கொண்டாராம்). இந்த மாதிரி அதிகார வர்க்கத்திடமும் மாட்டிக் கொண்டு விழிக்கும் பெண்களும் அதிகரித்து வருகிறார்கள். (போலீஸ் துறை முதல் மாடலிங் துறை வரை).

இதில் படித்தவள், படிக்காதவள், மாடர்ன், பட்டிக்காடு, வயசானவள், சிறுமி, அழகு, அழகில்லாதவள் என்ற பாகுபாடு எல்லாம் கிடையாது. சந்தர்ப்பம் + வக்கிரம் + மாட்டிக்க மாட்டோம் என்கிற தைரியம் + பணம் (அ) பணக்காரர்களின் மேல் உள்ள வெறியில் விரக்தியானவர்கள் (அ) பணத்தின் இமிரில் முதலாளிகள், இவைதான் காரணம். போர்த்தாத தற்கு உடைதான் காரணம் என்று வேறு இன்னும் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டாம். அதைப் பரப்புவது அந்த மாதிரி சினிமா பார்க்கும் ஆண்களே! ஆண் டைரக்டர்களே! எவ்வளவு உரித்து காட்ட முடியுமோ, அவ்வளவும் காட்ட வைப்பார்கள். (இளம்பெண் சாணி தட்டினால் கூடலோ ஜாக்கெட்டில் 'குனிந்து'தான் சாணி தட்டுவாள் இவர்கள் படங்களில்).

— சாரதா கணேஷ்

செல்ல நாய்தான், இருந்தாலும்...!

“டேய் ஆனந்த்! என்ன இது, போன வாரம் வாங்கிய புது சாக்ஸ் கிழிந்திருக்கு? யூனிபார்ம் சாக்ஸ் கலரும் கிடைக்க மாட்டேங்குது! என்னப்பா இது, கவனமில்லாம இருக்கே!'' பாத்ரூமிலிருந்து அம்மாவின் குரல்.

"அதுவாம்மா. நான் என் பிரெண்ட் வீட்டுக்கு நேற்று நோட்டு வாங்கப் போனேனா? அவங்க வீட்டு நாய் ஓடி வந்து என் காலைக் கவ்வி விட்டது. நான் காலை உதறி விட்



டேன். சாக்ஸ் கிழிந்து விட்டது போலிருக்கு'' என்றான் ஆனந்த்.

"அய்யய்யோ! நாய் கவ்விடுச்சா! காலைக் காட்டு'' என்று பதறிக் கொண்டு ஓடி வந்தாள் அம்மா மீனா. ஆனந்த் காட்டிய இடத்தில் காலில் லேசாக ஒரு காயம். இரு. ''மஞ்சளை அரைத்துப் போடுகிறேன்'' என்றாள் மீனா. இதைக் கேட்டுக் கொண்டே வீட்டிற்குள் நுழைந்த அப்பா கிருஷ்ணன் மற்றும் அவர் நண்பர் இருவரும் ஒரே குரலில், ''நாய்க்கடியை அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. உடனே டாக்டர்கிட்டே போகலாம் வாங்க" என்றனர்.

ஆனந்தைப் பரிசோதித்த டாக்டர், "நல்லவேளை நேரத்தோடு வந்தீர்கள். நாய்க்கடிக்கு முதல் தடுப்பு ஊசி 24 மணி நேரத்தில் போட்டால் பாதுகாப்பு அதிகம். மொத்தம் 6 ஊசிகள் போடணும். ஊசி மருந்து ரூ. 250 - 300 வரை ஆகும். நாய்க்கடியில் பணத்திற்காகப் பார்த்து ரிஸ்க் எடுக்கக் கூடாது'' என்றார்.

அப்போது அப்பா, "டாக்டர்! நான் உடனே அந்தத் தெருவில் விசாரித்தேன். அந்த நாய் இரண்டே மாதமான சின்னக் குட்டி நாய்தானாம். சாதுவானதாம். ஒருவரது செல்லமான வளர்ப்பு பிராணிதானாம். இந்தத் தடுப்பு ஊசிகள் தேவையா?'' என்றார்.

டாக்டர், "ஆமாம். சின்னக்குட்டி, சாதுவானது, வீட்டிலேயே வளரும் செல்லப் பிராணி, வெளியில் வளரும் நாய் போன்ற எந்த வகை நாயும் 'ரேபிஸ்' என்னும் வெறி நோயைப் பரப்பலாம். அலட்சியம் செய்யக் கூடாது'' என்றார்.

''வளர்ப்புப் பிராணி என்கிறீர்களே! நாய்க்குத் தடுப்பு ஊசி போட்டார்களா?'' என்று கேட்டார் டாக்டர். உடனே கிருஷ்ணன், "இல்லையாம். அதையும் விசாரித்தேன்'' என்றார்.

இதைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த ஆனந்த் பதறியபடி, "சினிமா, டீ.வி.யில் அடிக்கடி சொல்வாங்களே! தொப்புளைச் சுற்றி ஊசி போடணும்னு. அது மாதிரியா டாக்டர்?" என்றான்.

டாக்டர் அவனை இடைமறித்து, "இல்லப்பா! இப்போது உள்ள புது வகை திசு வளர்ச்சி தடுப்பு ஊசிகள் (Tissue Culture Vaccine), சாதாரண ஊசி போல் கையில் போட்டுக் கொள்ளலாம். வலிக்காது. தினமும் போட வேண்டாம். விட்டு விட்டுத் தான் போட வேண்டும்" என்றார்.

"டாக்டர், காயம் ரொம்பச் சின்னதா இருக்கே. பல்லால் கடித்ததா, நகத்தால் பிறாண்டியதான்னும் தெரியலையே. இந்தச் சின்னக் காயத்துக்கும் தடுப்பு ஊசி தேவையா?" என்று புது சந்தேகத்தைக் கிளப்பினாள் அம்மா மீனா.

டாக்டர், "அதை நாம் எளிதில் கண்டு பிடிக்க முடியாது. கோர்ட்டில் Benefit of doubt to the accused என்பார்கள் அல்லவா? அது போல் காயங்கள் எல்லாம் ஆபத்தானதுதான் என்று கருதி, தடுப்பு ஊசி போட வேண்டும்" என்றார்.

"ஒரு நிமிடம் எல்லோரும் உட்காருங்கள். நாய்க்கடியால் ஏற்படும் ரேபிஸ் நோயைப் பற்றி விரிவாகவே கூறுகின்றேன்" என்றார் மருத்துவர்.

"நாய், ஓநாய், நரி, பூனை, எலி, கீரி, மாடு, சில காட்டு மிருகங்கள், ஒருவகை வௌவால் போன்றவைகளுக்கு ரேபிஸ் என்ற வைரஸ் கிருமி தாக்கி, மூளை நரம்பு பாதிப்பு வருகிறது. அந்த வைரஸ் கிருமிகள் மூளையில் பன்மடங்காக பெருகும் போது, மூளை மற்றும் மூளை நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு, மிருகங்களுக்கு வெறி ஏற்பட்டுச் சாதுவாக இருந்த மிருகம் கடிக்க ஆரம்பிக்கிறது. அவை கடித்த இடத்தில் மனிதனின் தோலில் காயம் ஏற்பட்டு, அதில் நாயின் எச்சில் படுகிறது.

ரேபிஸ் வியாதி உள்ள நாயின் எச்சிலில் வைரஸ் கிருமிகள் உள்ளன. அந்தக் கிருமிகள் கடித்த இடத்தின் மூலம் நமது உடலில் பரவு

ஒரு வெள்ளிக்கிழமை இரவு!

எழுபது வயது நிறைந்த எங்கள் வீட்டுருக்குப் பாட்டி, பள்ளிக்குச் செல்லவில்லை என்றாலும், தினமணியில் ஒரு வரி விடாமல் தினமும் படித்து விடுவார். தொலைக்காட்சியில் செய்திகளைத் தெரிந்து கொண்டு, முதலில் செய்திகளை எங்களுக்குத் தெரிவிப்பதும் அவள்தான்!

'மோனல்' என்ற நடிகை தற்கொலை செய்து இறந்ததைப் பற்றி பலமுறை செய்திகளில் பார்த்ததன் விளைவு-

எனது கணவர் சேனலை மாற்றிக் கொண்டிருக்கும் போது 'காவியாஞ்சலி' என்ற தொடர் விஜய் டீ.வி.யில் ஒளிபரப்பாகிக் கொண்டிருந்தது. அதில் 'சிவா' இறந்து போன காட்சியை பாட்டி சாப்பாட்டுக்கிடையில் கவனித்து விட்டார். அதைப் போடுமாறு வற்புறுத்தியும், எனது கணவர்,

"உனக்கு வேறு வேலையில்லை. எழுபது வயதாகியும் இன்னமும் எதைப் பார்க்க வேண்டும், எதைப் பார்க்கக் கூடாது என்ற விவேகம் வரவில்லை. மத்தியானம் பூராவும் இந்த ஒப்பாரி சீரியல்களைத்தான் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறாயே. வெள்ளிக் கிழமையன்று ஒரு இறந்து போன செய்தியைப் பார்த்தே ஆக வேண்டுமா!" எனக் கோபத்துடன் 'ரிமோட்டை' வீசி எறிந்து விட்டுச் சென்றார்.

பாட்டியும் பாதி சாப்பாட்டில் எழுந்து வந்து எனது கணவரிடம் கோபமாகப் பேசவே, வாக்கு



வாதம் நீடித்தது. பாட்டி தனது ரூமுக்குள் சென்று கத்த ஆரம்பித்தார்.

"நானும் தூக்குப் போட்டுக் கொள்ளப் போகிறேன், மோனலைப் போல. நாளை எனது பிணத்தைத்தான் நீங்கள் பார்ப்பீர்கள். நான் உயிரோடு இருப்பதில் யாருக்கும் எந்தப் பயனுமில்லை" என்றே கத்திக் கொண்டிருந்தார்.

எங்களுக்கோ ஒரே பயமாகப் போய் விட்டது. தான் சொல்வதைப் போல் ஏதாவது செய்து விட்டால் என்ன செய்வது?

உடனே பம்பாயில் வசிக்கும் அவரது செல்ல மகளுக்கு ஃபோன் செய்து விவரத்தைச் சொன்னோம். முதலில் கார்ட்லெஸ் போனை கையில் வாங்க மறுத்த பாட்டி, எஸ்.டி.டி. என்பதால் வற்புறுத்திக் கொடுத்ததும், அவளிடம் தனது துக்கத்தைச் சொல்லி அழுது, தான் கூறியதைப் போல் செய்ய மாட்டேன் என சத்தியமும் செய்து கொடுத்தார்.

இப்படியாக எங்கள் வீட்டில் அன்று இரவு ஒரு பெரிய பூகம்பமே உண்டாகியது.

- பெயர் வேண்டாமே!

கிறது. நரம்பு மற்றும் மூளையைத் தாக்கி வெறிநோயை உண்டாக்குகிறது. இந்த நோயைப் பரப்புவதில் முதன்மையானது நாய்தான். நாய் நகத்தால் பிறாண்டி காயம் ஏற்பட்டாலும், அதில் நாயின் எச்சில் பட்டிருந்தால் நோய்க் கிருமிகள் மனிதனின் உடலில் பரவும்.

நாய்க்கு வரும் இந்த ரேபிஸ் இரண்டு வகைப்படும். Aggressive Rabies என்ற வகையில் நாய் அதிக வெறித் தன்மையுடன் காணப்படும். ஒரு இடத்தில் இருக்காது. எதிரில் வரும் எல்லோரையும் கடிக்க ஆரம்பிக்கும். நோய் கண்ட 10 - 15 நாட்களில் இறந்து விடும். அடுத்த வகையான Dumb Rabies என்பது சற்றே வீரியம் குறைவானது என்று சொல்லலாம். அதாவது, நாய் ஆகாரம் தண்ணீர் எடுக்காமல் சுருண்டு படுத்து விடும். குரைக்காது. அதிகம் கடிக்காது. இதன் எச்சில் நம் உடலில் உள்ள காயங்கள் மேல் பட்டாலும், நமக்கு ஆபத்துதான்.

நாய் கடித்து மூன்று வாரத்திலிருந்து பல வருடங்கள் சென்று கூட, இந்த நோய் வரலாம் என்கிறது மருத்துவம். ரேபிஸ் நோய் வந்து விட்டால் சிகிச்சை முறை ஏதும் இல்லை. இறப்பு உறுதி. காய்ச்சல், தலைவலி, உடல் வலி, கை கால் வலிப்பு வரலாம். இந் நோய் வந்தவர்கள் தண்ணீர் குடிக்க முயலும் போது தொண்டை சதைகள் சுருங்கி, மூச்சுத் திணறித் தொண்டையிலிருந்து ஒரு வினோதமான சப்தம் வரும். இதைத்தான் நாயைப் போல் குரைக்கிறான் என்கிறார்கள். கடைசியில் மூச்சு உறுப்புகள் செயலிழந்து, இறந்து விடுவார்கள்.

இந்த நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்வது முக்கியம். நாய் கடித்தவுடன், உடலில் நாய்

முழு நெல்லிக்காய் கிடைக்கும் காலமிது. நெல்லிக்காயைத் துருவி துளி நெய் போட்டு வதக்கி, தேனில் ஊறப்போட்டுத் தினமும் வெறும் வயிற்றில் ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிட்டால், உடம்புக்கு ரொம்ப ரொம்ப நல்லது.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



கடித்த இடத்தை தண்ணீரால் நன்கு சோப்புப் போட்டு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதனால் நாயின் எச்சிலையும், கிருமிகளையும் அகற்றி விடுவதோடு, சோப்பினால் கிருமிகள் இறந்து விடும் வாய்ப்பும் ஏற்படுகிறது. இரண்டு மணிக்கு ஒருமுறை என்று 5- 6 தடவை கழுவலாம். மருந்து ஏதும் போடத் தேவையில்லை. கட்டுப் போடக் கூடாது.

நாய் கடித்த 24 மணி நேரத்தில் முதல் தடுப்பு ஊசி போடுவது, நோய்க் கிருமிகளை அழிக்கும். புதுவகை Tissue Culture Vaccine - 0, 3, 7, 14, 30, 90 நாட்களில் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். நாய் கடித்த 24 மணிக்குள் போடப்படும் ஊசியை '0' என்று கணக்கிட்டு, அதிலிருந்து கணக்கிட்டு தொடர்ந்து தடுப்பு ஊசிகள் போடப்பட வேண்டும். சரியான நேரங்களில் போடப்பட்டால், இவ்வகை தடுப்பு ஊசி 100 சதவீதம் பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. எந்தப் பத்தியமும் இருக்கத் தேவையில்லை.

விலை உயர்ந்த இந்த ஊசிகள் சில பெரிய அரசு மருத்துவமனைகளில் இலவசமாகக் கிடைக்கிறது.

விலங்குகளுடன் அதிகம் தொடர்புடைய கால்நடை மருத்துவர்கள், அனைத்துப் பணியாளர்கள், சோதனைச் சாலைப் பணியாளர்கள் போன்றவர்களுக்கு Pre Exposue Prophylaxin - அதாவது விலங்கு கடிக்கும் முன்பே, தற்காப்புக்காக 3 தடுப்பு ஊசிகள் போடப்படுகின்றன. சாதாரண மனிதர்களுக்கு இது தேவையில்லை. நாய் கடித்த பிறகு போடப்படும் ஊசிகளுக்கு Post Exposure என்று பெயர்.

செல்லப் பிராணிகளை வீட்டில் வளர்ப்பவர்கள், கால்நடை மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றி, பிராணிகளுக்குத் தவறாமல் தடுப்பு ஊசிகள் போட வேண்டும்.

நாய் கடித்தாலும், நகத்தால் பிறாண்டினாலும், உடனே மருத்துவரிடம் சென்று காண்பிக்க வேண்டும். வேர் கட்டுவது, பச்சிலை மருந்து போடுவது, பத்தியம் இருப்பது ஆகியவற்றிற்கு மருத்துவரீதியான நிரூபணம் இல்லை.

நாய்க்கடியை அலட்சியப்படுத்தினால் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படலாம். எனவே கவனமாக இருப்பது நல்லது" என்று கூறி முடித்தார் டாக்டர்.

நன்றியுள்ளது நாய்தான் - கடிக்கும் வரை!

— டாக்டர். என். கங்கா

குழந்தையில்லாத குறையை நீக்கி நல்ல புத்திரனைப் பெற்றெடுத்து மகிழ தீப வழிபாடு செய்வது சிறந்தது

பிள்ளை வரமளிக்கும் க்ஷேத்ரமான இராமேஸ்வரத்தில்
தை அமாவாசையன்று
நெய் தீபமேற்றி அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்!

ஜெகத்குரு காஞ்சிஸ்ரீ பரமாச்சார்யார் அனுக்கிரகத்துடன் பெருவாழ்வும், பேரின்பமும் அளிக்கும் புனித க்ஷேத்ரமான இராமேஸ்வரத்தில் நெய் தீபமேற்றி அன்னதானம் செய்வதில் நீங்களும் பங்குகொள்ள அன்புடன் அழைக்கிறோம்!

பேரன்புடையீர்! வணக்கம். அருள்மிகு ஸ்ரீ இராமநாதசுவாமி தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

பன்னிரெண்டு ஜோதிர்லிங்க ஸ்தலங்களுள் ஒன்றான இராமேஸ்வரத்தில் ஸ்ரீ பர்வதவர்த்தினி சமேத ஸ்ரீராமநாதசுவா உடனிருந்து அருள்பாலிக்கிறார். மூர்த்தி, தீர்த்தம், தலம் மூவகையாலும் இராமேஸ்வரம் சிறப்புற்று சிவவிஷ்ணு ஸ்தலம பிரகாசிக்கிறது. மாங்கல்ய தோஷம், புத்திர தோஷம், செவ்வாய் தோஷம், நாகதோஷம் போன்ற எல்லாவிதமா தோஷங்களுக்கும் பரிகாரத்தலமாக இராமேஸ்வரம் விளங்குகிறது. இத்தகைய சிறப்புமிக்க புண்ணிய க்ஷேத்ரமா இராமேஸ்வரத்தில் நேரில் சென்று நெய் தீபமேற்றி அன்னதானம் செய்ய இயலாத அன்பர்களுக்காக, "ஸ்ரீ அன்னபூர அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்" மூலம் அன்னதானத்திருப்பணி நடைபெறுகிறது. புண்ணியபூமி இராமேஸ்வரத்தி ஏழைகளுக்கும், அடியார்களுக்கும் அன்னதானம் அளிக்கும் பணியிலும், குடும்பம் நலம் பெற நெய் விளக்கேற்ற பணியிலும் நாமும் பங்குகொண்டோம் என்ற ஆத்ம திருப்தியை அடைய இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.

- ★ தங்கள் சார்பாக நெய் தீபமேற்றி அன்னதானம் செய்ய தங்களால் இயன்ற நன்கொடையை அனுப்பலாம்.
- ★ ரூ.500/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ★ ரூ.1000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ★ ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் பத்து ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கும், நெய் தீபம் ஏற்றுவதற்கும் நன்கொடையை அனுப்புவோர், திருமண நாள், பிறந்த நாள் மற்றும் திதி ந மேலும் தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தெரிவித்தால் அதன்படி தாங்கள் விரும்பும் மாதத்தி அமாவாசை அன்று இராமேஸ்வரத்தில் நெய் தீபமேற்றி அன்னதானம் செய்கிறோம். அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.1000, ரூ.50 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு இராமேஸ்வரத்தில் பூஜிக்கப்பட்ட **'கோடி தீர்த்த' சொம்பும், வலம்புரி சங்கு** ஸ்ரீ பர்வதவர்த்தினி சமேத ஸ்ரீ இராமநாதசுவாமி வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு **இராமலிங்க தீபம்** அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலு ஒவ்வொரு மாதமும் அமாவாசை அன்று இராமேஸ்வரத்தில் நெய் தீபம் ஏற்றி அன்னதானம் செய்து பத் வருடங்கள் "ஆன்மீகம்" மாத இதழ் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் தாங்கள் விரும்பும்போ சந்ததியினரின் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெறவேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 336 பக்கங்களுட கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள "ஸ்ரீமத் இராமாயணம்" புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

குடும்பத்தில் தாய் தந்தையர்கள், மூதாதையர்களுக்கு இராமேஸ்வரத்தில் நேரில் சென்று 'தர்ப்பணம்' செய்ய முடியாத களுக்காக, சாஸ்திரிகளைக் கொண்டு "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்" மூலம் தர்ப்பணம் செய்யப்படுகிற பித்ருக்களைக் குறித்து இராமேஸ்வரத்தில் செய்யப்படும் தர்ப்பணம் செல்வம், கீர்த்தி, ஆயுள், ஸ்வர்க்கம் முதலிய நன்மைகள அளிக்கும். எதிரிகளை விலக்கும். தன் வம்சம் தழைத்தோங்கச் செய்யும். மறைந்த முன்னோர்களுக்கு தர்ப்பணம் செ ரூ.750/- அனுப்பும்போது யாருக்கு தர்ப்பணம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவரின் பெயர், திதி மற்றும் கோத்ரம் போன் விபரங்களையும் அவசியம் தெரிவிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். மூர்த்தி, ஸ்தலம், தீர்த்தம் ஆகிய மூவகையாலும் சிறப் வாய்ந்த இராமேஸ்வரத்தில் தர்ப்பணம் செய்து கிடைத்தற்கரிய பேற்றைப் பெற்று க்ஷேமமாக வாழ அழைக்கிறோம்.

இராமேஸ்வரத்தில் அமாவாசையன்று அன்னதானம் செய்ய விரும்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக நெய் தீபம் ஏற்றுகிறோம். தங்கள் என் வேண்டுதலுக்காக தீபம் ஏற்ற வேண்டும் என்பதையும், உங்கள் பெயர், நட்சத்திரத்தையும் குறிப்பிட்டு எங்களுக்கு எழுதி அனுப்பினால் அதன் அமாவாசையன்று தீபம் ஏற்றி தங்களுக்கு பிரசாதம் அனுப்பி வைக்கப்படும். தீபமேற்றும் பணியிலும், அன்னதானப் பணியிலும் ஈடுபட விரும்பு ஆன்மீக அன்பர்கள் தங்கள் நன்கொடையை Cheque/D.D/M.O மூலம் (Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai - 4) என் பெயருக்கு எடுத்து கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். பெருவாழ்வும், பேரின்பமும் அளிக்கும் புண்ணிய க்ஷேத்ரமான இராமேஸ்வரத்தி அன்னதானப் பணியும், தீப வழிபாட்டுப் பணியும் தெய்வீகப்பணியாக தழைத்திட உதவுமாறு அன்புகூர்ந்து வேண்டுகிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின்படி வரிவிலக்கு உண்டு.

Cheque/D.D./M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)

68, Nadu Street, (Opp: Sri Kapaleeswarar Temple), Mylapore, Chennai - 600 004.

Tel: 4959302 Fax: (044) 7102308 E-mail: sivasiva@vsnl.net

ஸ்ரீ பர்வதவர்த்தினி

ஸ்ரீ இராமநாதசுவா

மூர்த்தி, தலம், தீர்த்தம் ஆகிய மூவகையாலும் சிறப்புவாய்ந்த இராமேஸ்வரத்தில் தர்ப்பணம் செய்தால் கிடைத்தற்கரிய பலனைப் பெறலா

நீங்களும் வானத்தைத் தொடலாம்!

"ராணுவ மருத்துவத் துறைக்கு, கூட்டு இயக்குனராகப் பதவி ஏற்கும் முதல் பெண்மணி ஸ்ரீமதி பத்மா பந்தோபாத்யாயா. 'ஏர் வைஸ் மார்ஷல்' ஆக பதவி உயர்வு பெறுகிறார். இந்திய ராணுவ சரித்திரத்தில் இந்தப் பதவிகளை ஏற்கும் முதல் பெண்மணி பத்மா பந்தோபாத்யாயா."



'ஏர் வைஸ் மார்ஷல்' பதவியை ஒரு பெண்மணி இராணுவ சரித்திரத்தில் முதன் முதலில் பெறுகிறார் என்று கேள்விப்பட்ட போது மிகவும் பெருமையாக இருந்தது. அட, அவர் ஒரு தமிழ்ப் பெண்மணி! இன்னும் பெருமைதானே!

பெண் இனத்துக்கே பெருமையைச் சேர்க்கும் பத்மா "முதல்" என்ற சொல்லுக்கு இலக்கணம் என்று சொல்லலாம். பல "முதன்மைகள்" அவரோடு இணைந்திருக்கின்றன.

கோயமுத்தூரை அடுத்தது ஊஞ்சலூர் கிராமம். சேஷாத்திரி ஸ்வாமிகளின் ஆதிஸ்தானத்துக்கும் ஆராதனைக்கும் பெயர் போன இடம். வேலை நிமித்தமாக திருப்பதியில் வசிக்கும் அந்த ஊஞ்சலூர் தம்பதிகளுக்கு, அவர்கள் குடும்பத்தில் பிறந்த முதல் பெண் குழந்தை பத்மா.

முதல் என்பது பத்மாவின் உடன் பிறந்த உரிமை போலும். திருப்பதியிலிருந்து டில்லிக்கு மாற்றல் ஆகி வந்த நடுத்தரக் குடும்பத்தில் மிகவும் எளிமையாக, அடக்கமும், பணிவுமாக வளர்கிறார் பத்மா.

மற்ற பெண்களோடு பாண்டி, சடுகுடு விளையாடுவது, ஸ்வெட்டர் பின்னுவது என எளிமையாக வளருகிறார்.

கிர்கி கல்லூரியில் பட்டப் படிப்பைத் தொடர்ந்தவர் வாழ்வில், 1962ம் ஆண்டு நடந்த சீனப் படையெடுப்பு, பெரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தியது. போரினால் ஏற்பட்ட பின்விளைவுகள், துன்பங்கள், சோகங்கள் அவரை வருத்தின.

"போர் வீரர்களுக்காக நான் ஏதாவது செய்தாக வேண்டும்" என்று உறுதி எடுக்கிறார்.

ஒரு பெண் ராணுவத்தில் நுழைய, சரியான வழி ராணுவ மருத்துவத் துறைதான் என்று தன் பட்டப் படிப்பைப் பாதியில் உதறி விட்டு, AFMC (Armed Forces Medical College) நுழைவுத் தேர்வு எழுதி வெற்றி பெறுகிறார். ஒரு

'ஆர்ட்ஸ்' மாணவி இப்படி வெற்றி பெறுவது சாதாரண சாதனை இல்லை.

ராணுவ மருத்துவக் கல்லூரியில் மருத்துவத்தோடு சேர்ந்து, ராணுவ ஒழுங்கு, கட்டுப்பாடு, கம்பீரம், துணிவு, அயராத உழைப்பு என்று மெருகேறி, ஒரு மருத்துவப் போர் வீராங்கனையாக வெளியே வருகிறார்.

அந்த ஆண்டு மருத்துவப் பட்டத்தோடு வந்த குழுவில் விமானப் படைக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரே பெண் பத்மாதான்.

பெங்களூரில் இந்திய விமானப் படை மருத்துவமனையில் இளம் மருத்துவராக பொறுப்பேற்கிறார். விங் கமாண்டர் எஸ்.என். பந்தோபாத்யாவுக்கு சிகிச்சையும் பணிவிடையும் செய்கிற வாய்ப்புக் கிடைத்து, இருவருக்கும் நட்பு மலர்ந்து, பெரியவர்களின் ஆசீர்வாதத்தோடு திருமணமும் நடக்கிறது. அந்தத் தம்பதிகள் இணைந்து பல விமானத் தளங்களில் மருத்துவர்களாகப் பொறுப்பு ஏற்கிறார்கள்.

பஞ்சாப் ஹல்வாரா பகுதியில் அவர்கள் பணியாற்றும் காலத்தில், இந்திய-பாகிஸ்தான் போர் ஆரம்பமாகியது. போர்க்களத்தில் விழுப்புண் பட்ட வீரர்களுக்கு அவர்கள் ஆற்றிய தொண்டு, எழுத்தில் அடங்காது. அவர்களின் சேவையால் ஜனாதிபதியின் "விசிஷ்ட சேவா மெடல்" விருதைப் பெற்ற முதல் தம்பதிகள் இவர்கள்தான்.

டாக்டர் பத்மாவுக்கு விமானப் படையில் விமானியாக வேண்டும் என்று ஆசை. அவருடைய மாறுகண் அதற்குத் தடையாக இருக்கவே, தன் ஆசையை வானூர்தி சிறப்பு மருத்துவத் துறைக்கு மாற்றிக் கொண்டார்.

போர் விமானங்களைத் தனியாக ஓட்டும் விமானிகளின் ஆரோக்கியம், மனோதிடம், தன்னம்பிக்கை இவற்றைக் கண்காணித்து, சிகிச்சையும் கொடுக்க, அவர்களோடு நவீன இந்தியப் போர் விமானங்கள் பலவற்றிலும் பிரயாணம் செய்திருக்கிறார்.

பத்மாவின் "முதன்மை" வரிசையில் மற்றொன்று அவர் வட துருவத்தில், ஆர்க்டிக் கடலில் பனிப்பாறைகளுக்கு இடையில் செய்த ஆராய்ச்சி மகத்தானது. இந்தியர்களால், குளிர்ப் பிரதேசத்தின் தட்பநிலைக்கு அவர்கள் உடல்கூறு ஈடுகொடுக்குமா என்று ஆராய்ந்து, அவர்கள் உடல்நிலை ஈடுகொடுக்கும் என்று கண்டறிந்து, வெற்றியோடு திரும்பி வந்தார்.

பத்மாவின் சாதனை இத்துடன் முடியவில்லை. வானூர்தி மருத்துவத்தில், ஆகாய மட்ட மருத்துவக் குழுவின் முதல் பெண் உறுப்பினர். இந்திய விமானப் படையின் மருத்துவக் குழுவுக்கு மேலதிகாரி, என மேலும் மேலும் உயர்ந்தார்.

பத்மாவின் வெற்றிக்குக் காரணம்?

தன்னை பாரதி கண்ட புதுமைப் பெண்ணாக வளர்த்த பெற்றோர்கள், திருமணத்துக்குப் பின் அன்பும் அரவணைப்பும் கொடுத்து, ஊக்குவித்து வருகிற அருமையான கணவர் என்கிறார்.

'இந்திய ஜனாதிபதியின் பாராட்டும், அவரால் ஆர்க்டிக் கடல் ஆராய்ச்சிக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதும், 'இந்திய ராணுவப் படை, விமானப் படை எல்லாமே என் வெற்றிக்குக் காரணம். எல்லோருக்கும் நான் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்' என அடக்கமாகச் சொல்கிறார். 'தனி மனுஷியாக நான் எதுவும் சாதித்து விடவில்லை' என்று துளியும் கர்வம் இல்லாமல் பணிவோடு சொல்கிறார்.

'என்னை ஊக்குவிப்பதற்காக அவர் ராணுவத்திலிருந்து ஓய்வு பெற்றார்' என்கிறார் பத்மா. அவரது கணவர் பந்தோபாத்யாயா வாரணாசியைச் சேர்ந்தவர். பத்மாவின் கம்ப்யூட்டர் மூளைக்குச் சிறிதும் சளைத்தவர் இல்லை.

மூத்த மகன், டில்லி அகில இந்திய மருத்துவ ஸ்தாபனத்தில் மருத்துவம் முடித்து, இத் துறையில் பல சாதனைகள் செய்கிறார். இளைய மகன் ஐ.ஐ.டி. மாணவர்.

டாக்டர் பத்மா 'அதி விசிஷ்ட சேவா' மெடலும் வாங்கியவர்.

தினமும் காலையில் யோகா, உடற்பயிற்சி செய்கிறார். பகவத் கீதை சொல்கிறார். கடவுளை வணங்காமல் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்வது இல்லை.

தமிழ், ஹிந்தி, பெங்காலி, இங்கிலீஷ் என்று எல்லா மொழிகளையும் சரளமாகப் பேசும் பத்மா, குடும்பத்தில் எல்லோருடைய ருசிக்கும் ஏற்றவாறு பெங்காலி, தமிழ் சமையல் வகைகளை ஓய்வு நாட்களில் சமைக்கிறார்.

பத்மா பெண்களுக்குக் கூறுவது : "அயராமல் உழையுங்கள். மனச்சோர்வு அடையாமல் உங்கள் தீர்மானத்தை நிறைவேற்றுங்கள். நீங்களும் வானத்தைத் தொடலாம்."

தொகுப்பு : விஜயராஜு

கீரை, பருப்புடன் சேர்த்துச் செய்யும் போது, தக்காளி, புளி சேர்க்காமல் கொஞ்சம் நெல்லிக்காயைத் துருவிப் போட்டு விட்டால் அபார ருசியாக இருக்கும். - லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



இப்போ டீ.வி. பார்க்க நேரமில்லை!



திருமணத்திற்குப் பிறகு டில்லி சென்ற நான் ஹிந்தி தெரியாமல் முழித்த முழி. சொந்தங்களை விட்டு இங்கு வந்து பேசவும் தெரியாமல், பொழுதும் போகாமல் மஹா அவஸ்தை. அதனால் என் கணவர் டீ.வி. வாங்கித் தந்தார். இப்படி ஆரம்பித்ததுதான் என் டீ.வி. வெறி. சொன்னால் நம்ப மாட்டார்கள். குழந்தை நெம்பர் 2 போயிருந்தாலும், அதை முதுகில் தட்டித் தூங்க வைத்துக் கொண்டே கூட டீ.வி. பார்த்திருக்கிறேன்.

ஒருநாள் குழந்தைகள் இருவரும் விண்டோ, ஜாவா, ஸி++ என்று பேசிக் கொண்டார்கள். என்ன என்று கேட்டேன். "உனக்குப் புரியாது நீ டீ.வி. பாரு" என்று கேலியாகச் சொன்னார்கள். மனம் 'சுருக்'கென்றது.

கரண்ட் இல்லாத ஒரு சமயம் தனிமையில் உட்கார்ந்து யோசித்துப் பார்த்தேன். டீ.வி. சீரியல் பார்த்து மூளை மழுங்கியது போல் ஒரு நினைப்பு. நம்மால் இந்த வெறியை அடக்க முடியாத போது, நாம் குழந்தைகளைச் சொல்லி என்ன பிரயோஜனம்? என்று வருந்தினேன். கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொள்ளலாமா? ஆனால் 44 வயதில் நம்மால் முடியுமா? குழந்தைகளைக் கேட்டதற்கு 'உனக்கு எதுக்கும்மா வீணாக' என்று நமுட்டுச் சிரிப்பு சிரித்தார்கள். என் நாத்தனாரின் கணவர் சொன்னார் "உன்னால் முடியும் அம்மா, கண்டிப்பாகக் கற்றுக் கொள்." அதையே வேதவாக்காக எடுத்துக் கொண்டு, கம்ப்யூட்டர் பேஸிக் கோர்ஸ் சேர்ந்தேன். ரொம்ப வெட்கமாக இருந்தது. என் பெண் மாதிரியான குழந்தைகள்தான் சொல்லிக் கொடுத்தார்கள். அதற்குப் பிறகு டி.டி.பி என்று, ஒவ்வொன்றாக முன்னேறினேன். சமீபத்தில் ஒரு பள்ளியின் வருடாந்திர இதழுக்காக 120 பக்கம் ஹிந்தி டைப் செய்து கொடுத்தேன். இங்கு சுற்றுவட்டாரத்தில் யாருமே ஹிந்தி, தமிழ் கம்ப்யூட்டரில் செய்வதில்லை. ஒரு மதராஸி, ஹிந்தி டைப் செய்வது இங்கு எல்லாருக்கும் ரொம்ப ஆச்சர்யமாக இருக்கிறது.

இப்போது எனக்கு டீ.வி. பார்க்க நேரமே இருப்பதில்லை! அப்படியே பார்த்தாலும், 'அம்மா டீவி பார்ப்பதே இல்லை. பார்த்தால் நல்ல நிகழ்ச்சியாகத்தான் இருக்கும்' என்று குழந்தைகள் விட்டுக் கொடுத்து விடுகிறார்கள்.

— ஆர். பாக்யலக்ஷ்மி, நியூ டெல்லி.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. போன்: 276 0612.
City Office: No.7, முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை - 600 033. போன்: 371 4942.

புத்தாண்டு-பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 14 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 180 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில் / வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்

சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் (நிறுவனர்) — A. ராஜாபக்கிரிசாமி MSc., MEd.,

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

● **Iyer, Vadama, Kousikam, Moolam, 32/177 cms/ very fair, BBM (MA in Human Resources), Asst. Manager, Tata's Hotel Division invites M.Sc Maths/ professional girl, willing to migrate. Subsect acceptable. Tel: 044-3722657. Box No. 19137**

● **Iyer, Vadama, Bharadwajam, Visakham-1, 27/176/15,000/-MBA, Hyderabad, based own house, seeks fair, educated, working girl. Details to Box No. 19138**

● **Iyer, Vadamal, Uttiratadhi, Sankrithi, 40 years (looks much younger), 5'4' (163 cms), Senior Officer in a Private Sector Bank, Innocent, legal divorcee without any encumberance. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 19139**

● **Wanted bride for Iyer, Vadama, Sreevatsam, 1966, Diploma holder, own, well established business, Subsect no bar. Box No. 19140**

● ஐயங்கார், தென்கலை, கௌசிகம், உத்திரட்டாதி, பி.இ.எம்.எஸ், இன்ஜினியர், தனியார், 32, 174, 16000, மனைவியை இழந்தவர், ஒரு குழந்தை, பரந்த மனப்பான்மை கொண்ட, பணிக்குச் செல்லாத, பிளஸ் 2க்கு மேல் படித்த, குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. எளிய திருமணம், உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விபரங்களுடன் பெட்டி எண். 19141

● **Iyer Boy, Brahacharanam, Revathi, 6'1", fair, 37, MBA employed, Gulf, 30000/-, seeks well qualified girls from decent family. Contact with horoscope. Ph: 0431-2230445. Box No. 19142**

● ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், சதயம், 30, 6.2', **B.B.A,** 12000/-, தனியார் பணி, **Asst. Manager**க்கு, வேலைக்குச் செல்லும் தெலுங்கு/தமிழ், ஐயர் பெண் தேவை. போன்: 4898955/4710583. பெட்டி எண். 19144

● ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், சித்திரை - 3ம் பாதம், டிசம்பர், 1970, 5'6", **DCE,** சொந்த தொழில், 7000/-, சுத்த ஜாதகம், சொந்த வீடு, படித்த வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத குடும்பபாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 044-4860574. பெட்டி எண். 19145

● **Iyer, Brahacharanam, Sangruthi Gothram, Aswini - 1, 32, 5'7", B.Com, Self employed, freelancer, programmer, 7000/-p.m, seeks suitable girl. Ph: 6162931. Box No. 19146**

● **Kousikam, Rohini, 33/170 cm/ B.Sc (Statistics), Computer, Oracle, C++, Accountant at Indonesia, Rs.45000/-, seeks alliance from Brahmin, graduate, employed, Music known girl preferred. Stars Rohini, Mirugaseersham, Anusham, Uttiram prefered. Box No. 19147**

● ஐயர், கௌண்டின்யம், பூசம், 09.10.1966, **SSLC,** சொந்த வீடு, சொந்த தொழில், ரூ.3000/-, குடும்ப பாங்கான, ஓரளவு படித்த 32 வயதிற்கு உட்பட்ட பெண் தேவை. எளிமையான வைதீக சம்பிரதாயப்படி திருமணம் செய்து கொள்ள விருப்பம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன்: 0431-2513460. பெட்டி எண். 19148

● ஐயர், பிரகசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், அனுஷம், 45, 7500, மெட்ரிக், சொத்தும் வசதியும் உள்ள சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு தெய்வ பக்தியுள்ள, அதிகம் படிக்காத, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பிராமணரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். **No dowry,** எளிய திருமணம், 04634-240557. பெட்டி எண். 19149

● செங்குந்த முதலியார், உத்திரம், 32, **BE (Electrical & Electronics)** சுய எலக்ட்ரானிக் உற்பத்தி நிறுவனம், 10000/- **pm,** சிவந்த நிறமுள்ள வரனுக்கு தகுந்த வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத நடுத்தர குடும்பத்தை சேர்ந்த பாசமுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. போன். 04282-630010. பெட்டி எண். 19150

● ஐயர், கௌண்டன்ய வடமா, எஸ்.எஸ்.எல்.சி படித்து,தனியார், 6000/- சம்பாதிக்கும், 39 வயது, எந்தக் கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு பெண் தேவை. வரதட்சணை இல்லை. உட்பிரிவு ஐயங்கார் சம்மதம். பெட்டி எண். 19151

● சௌராஷ்டிரா, திருச்சி, மகம், பி.எஸ்.ஸி, 36, சிகப்பு, பரம்பரை தொழில், வசதியான, கௌரவமான குடும்ப பின்னணி கொண்டவர். இதே இனத்தில் டிகிரி படித்த பெண், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண். 19152

● வடகலை, அய்யங்கார், வாதூல கோத்திரம், ரோகிணி, ரிஷப ராசி, 42/175, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு தகுந்த பிராமணப் பெண் தேவை. மாத வருமானம் 7000, பெட்டி எண். 19153

● **Iyer, Vadammal, Goundinyam, Moolam (3), 45, 5'8", legal divorcee without encumbrance, well qualified, executive in reputed company at Ooty, decent income**

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

seeks vegetarian girl. Phone : (0) 98431 36533, email: bluehills18@rediffmail.com. Box No.19154

● Iyer, Vathima, Athreya, Aayilyam, 27, 166, M.A, employed in I.A.F, Gwalior, clean habits, seeks good looking employed/unemployed, graduate, Iyer girl. Apply with horoscope. Box No. 19155

● Saiva Pillai, Vegetarian, 4.02.76 172cms, M.Sc (Chemistry), (M.Phil), DSM, Uthirattathi, Sevvai in 8th place, working in reputed Private Company, Chennai seeks educated, employed bride, girl employed in chennai preferred. (04364 - 227220). Box No. 19156

● Iyer, Vadama, Srivatsa, Poorattadhi, Bachelor, B.Com, 42/168/19000, Officer reputed Newspaper, seeks suitable employed/unemployed bride. Reply Box No. 19157

● Smarthal, Bharadwaja, Vathimal, Thiruvathirai, 25, 153, B.E, Software Engineer, USA, fair clean habits seeks Vathimal/Vadamal, Graduate cultured, good looking girl from respectable family. Send horoscope, biodata. Box No. 19158

● கண் பார்வை படிப்படியாக குறைந்து. இழந்த, பெங்களூர், ஸ்ரீவத்ஸம், புனர்பூசம், 30 வருட அய்யங்கார், 180 செ.மீ, ரூ. 70000 + மாத வருமானமுள்ள Software Engineerக்கு சேவை + பரந்த மனப்பான்மை உள்ள படித்த பெண் தேவை. Box No. 19159

● Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Poosam, 38 years, 5'4", B.Sc, CAIIB, Bank Officer, Mumbai, seeks good looking graduate, employed (transferrable job), better, from decent respected Pious family. Subsects acceptable. Phone: 0431-2231047. Box No. 19160

● Brahacharanam, Mrigasira, Shatamarshana, professionally qualified, Software Engineer, Mumbai, 27/165 with clean habits, now at US, interested in Music seeks suitable Music loving, P.G Bride. Subsect no bar. Box No. 19161

● Iyer, Vadamma, Vadoolam, 32 yrs, PG, Pvt empld, 10000/- p.m, seeks graduate, employed girl, subsect no bar. Simple early marriage. Ph: 6700910. Box No. 19162

● Iyer, Brahacharanam, Koundanya, Pooradam II Padam, 1973, 5'7", Wheatish, B.Sc, MBA, employed with well-known finance Company, in Bangalore, drawing Rs.21500/-p.m, seeks suitable good looking graduate employed girl. Subsect no bar. Reply with horoscope and bio-data to Box No. 19163

● Tirunelveli Saiva Pillai, Boy, 24, 162, DBM, Chittirai, Proprietor of Timber Industries at Chennai, Wanted same caste, fair & good looking girl. Contact: 044-6171446 Box No. 19164

● Iyer, Kashyapa, Ashtasahasram, Mirugaseerisham, 36, MA, 169 cms, Railways, 11,000/-, owns flat, fair, widower, male child 9 years, seeks understanding employed girl. Subsects/Divorcee/Widow with or without encumbrance acceptable. Box No. 19165

● Tamil Iyer, Vathimma, Bharadwaja, Mirigaseerisham, Chevvai 7th place, 29 years, 158 cms, M.Tech, employed at Singapore with clean habits seeks bride 22-26, professionally qualified/post graduate, employed/employable, Tamilnadu based Iyer with decent family background. Sub-sect acceptable. Send horoscope with details to Box No. 19166

● Iyer, Vathima, Bharatwajam, Uthirattathi 2nd Part, 26/182/35000/B.E, MS, Project Engineer leading IT firm seeks slim, fair, goodlooking, domestically trained employed/not employed, Graduate/Post graduate girl. Other subsects acceptable. Contact Box No. 19167

● அய்யர், ஹரிதகோத்ரம், ப்ரஹசரணம், சுவாதி, அக்டோபர் 73, 165cm, B.E (Chem. R.E.C), M.B.A, Asst. Manager, Pvt Co, சென்னை, Rs. 20000 p.m, அழகான நல்ல குணமுள்ள மணமகளுக்கு, அழகான குடும்பப்பாங்கான, சுத்த ஜாதகமுள்ள, நன்கு படித்த, வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள போன்: (044) 6452249 பெட்டி எண்: 19163

● Iyer, Vadamal, Athreya, B.Com (Hons), Avittam First Padam, 1977/188/Fair, employed with Hindustan Times, Delhi, 10000 pm, seeks, alliance from Tamil Iyer, good looking, graduate girl employed at Delhi (or) transferable respond with horoscope. Box No. 19169

● அய்யர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, சொந்த வீடு, 31/180cm/ 12000/PG/Software, சென்னையில் பணிபுரியும் பையனுக்கு PG படித்த வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. ஆயில்யம், கேட்டை, மூலம் தவிர்க்கவும். பெட்டி எண். 19170

● ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ரோஹிணி, 33, 5.8", B.Com, தனியார் கம்பெனி, சென்னை, 6500/- தகுந்த படித்த, வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 19171

● குருக்கள், காச்யப கோத்திரம், அஸ்த நட்சத்திரம், வயது 32, M.Sc, அரசுப் பணியில் இருப்பவருக்கு, இதே இனத்தில், வேலைக்கு செல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண். 19172

● Iyer, Vadamal, Naithravakashyapa, Sadayam, D.C.E, 32 years, 180 cms, 15000, Own Business, Gayathri Constructions Flat Promoter, Chennai requires good looking graduate girl. Ph: 4897642. Box No. 19173

● சைவ வேளாளர், டிகிரி, 39, 162 செ.மீ, அரசுப் பணி, 8000, திருமணமாகாதவருக்கு, பணியில் உள்ள மணப்பெண் தேவை. சைவ முதலியார், செட்டியார், கர்ணீகர் சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்புக. பெட்டி எண். 19174

● Decently employed, Vegetarian bride, for Madhwa Kannada, Brahmin groom, 1965, 5'8", Gowthama, Magam, Diploma, Marketting executive, Rs. 7000/-, widows welcome. Box No. 19175

● பலிஜா நாயுடு, பரணி, செப்டம்பர் 1961, MBBS, டாக்டர், லண்டனில் மேற்படிப்பு மற்றும் உத்தியோகம், படிப்பு முடிந்தவுடன் சென்னையில் நிரந்தரமாக வசிக்க விரும்பும், சமூக உயர் அந்தஸ்து பெற்ற மணமாகாத

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க தொலைபேசி எண்கள். (044) - 4900529, 6440927, 6453747. பெட்டி எண். 19176

● Iyer, Vadama, Athreyam, Revathi, 35/168/ Looking young clean habits, Diploma, Sales Engineer, Private Company, Chennai seeks suitable employed/employable girl. Sub-sect acceptable. Send horoscope Box No. 19177

● வடமாள், கௌசிகம், ஹஸ்தம், 32 வயது, 6500 p.m. கோவையில் தனியார் நிறுவனம், சிறிய சொந்த வீடுள்ள, B.Com வரனுக்கு வேலை பார்க்கும் / பார்க்காத, பட்டதாரி/ பட்டதாரியில்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 0431 - 2416607. பெட்டி எண். 19178

● Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Maham, 30, 164, B.Com, CA, ICWA (Final), Management Accountant in MNC, Dubai. seeks graduate girl. Subsects acceptable. Apply with horoscope family details to Box No. 19179

● Goodlooking, tall, professional match for Tamil Iyer Boy, Sankruti Gothram, Vishaka, 29/5'11", B.E, MS, well placed in US, HI Visa, with horoscope to Box No. 19180. Ph: 080-5571795

● Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Chitrai, goodlooking boy, 26/170, DME, MDMT DCA(MBA), own IT Business seeks lessthan 24 yrs, Post graduate, good looking preferably working girl. Chandra sekher, Ph: 0427-2447758, 9894133875. Box No. 19181.

● Tamil, Iyer, Ashtasahasram, Paurguthsam, Rohini, 28/165 cm, B.Com, ICWAI (final), employed, Private, Chennai, 10000/-, seeks graduate, goodlooking, employed/unemployed girl from decent family. Subsect acceptable, send horoscope. Ph: 044-2232933. Box No. 19182

● Vadamal, Koundinya Gothram, Poorattathi, 32, 170, 10,000, self employed boy seeks alliance from graduate, preferably employed girl from same sect. Box No. 19183

● Goodlooking Saiva Pillai groom, BE, 27, 178 cms, Uthirattathy, Senior Software Engineer, Newyork, USA, reputed firm need bride of good looking graduate/post graduate, more than 165 cms Saiva group. Contact 0422-2595597. Box No. 19184

● மாத்தவ தேசஸ்த, மராத்தி, 35 வயது, கௌசிக கோத்திரம், அஸ்வினி முதல் பாதம், 171 cms, மத்திய அரசு பணி, 12,000 pm, 11 வருடம் சர்வீஸ், பட்டதாரி வரனுக்கு மராத்தி/கன்னடம்/ வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண். 19185

● Blind Iyer, 44, Srivatsam, Hastham, fair, overseas qualified working, comfortable affectionate, Upper middle class home and income, seeks suitable kind dedicated Brahmin spouse. Need not work. Box No. 19186

● Iyer, Vathima, Srivatsa, Hastham, 33, B.Sc, 165, 9000/-, TVS Group, Secretary, Sholinghur, seeks employed/unemployed, graduate, homely girl. Vadama or Vathima. Box No. 19187

● Iyer, Vadama, Thanjavur, Gauthama, Uthiram - 2, 30/172/M.Sc, employed at Chennai MNC, tall, fair, propertied boy seeks alliance fair, tall, slim, home loving graduate bride below 25 years. Ph: 4465970. Box No. 19188

● அய்யர், பிரஹசரணம், கௌண்டன்ய, பூராடம், 36, 5'3", B.Com, PGDCA, தனியார், ரூ. 4000/-, காலசர்ப்ப தோஷமுள்ளது. தகுந்த வேலையிலுள்ள, காலசர்ப்ப தோஷமுள்ள பெண் ஜாதகம் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண். 19189

● Iyer, Brahacharanam, Haritham, Punarpoosam 3rd Padd, B.E, 26 years, 5'11", Software Engineer, U.S, seeks goodlooking, homely, Post Graduates/ professionally qualified, girls. boy is expected in May 2002. Box No. 19190

● Handsome, Vadama boy, Orthodox, Thiruvonam, Parasara Gothram, 30/170/25000, B.S (E&T), M.S.Asst Manager, German based MNC, Chennai, seeks professionally qualified employed girl. BE/B.Tech, CA preferred. Sub-sect acceptable. Horoscope and details to Box No. 19191

● Iyer, Brahacharanam, Haritha, Tiruvonam, 29/170, M.Sc, M.Tech (IIT), clean habits, Quality Control Manager in reputed Pharmaceutical major. seeking minimum graduate, good looking, homeloving Iyer, girl. apply with horoscope. Box No. 19192

● ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், 31, ஹஸ்தம், B.Com, திருச்சியிலுள்ள கிராமத்தில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணி புரியும் வரனுக்கு அதே பிரிவில், ஆச்சாரப் பற்றுள்ள, படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 19193

● Tamil Iyer, Vadamal, Kowsigam, Bharani, 34/5'7", B.Com, Hons. Marketing Manager, NRI Europe, Visiting India, early March 03, seeks graduate preferably employed, Computer Literate good looking, adjustable Tamil Brahmin bride. Sub-sect acceptable from cultured respectable family. Reply with horoscope Box No. 19194

● Iyer, Bharatwajam, Aswathi, 33 years, 168 cm, very fair, innocent legal divorcee, married life together 2 months, B.Com, Oracle Finance, Visual Basic, Oracle 8i, employed in Software Company at Bangalore, Salary 6000, seeks suitable alliance. Graduate girls. Employed preferred. Divorcee, Widowed girls without encumbrances also considered. Send horoscope. Box No. 19195

● Iyer Boy, Kaundinyam, Pooram, 33/5'11", B.E (Electronics) employed, well at Bombay, own house seeks tall, qualified girl preferably employed. Contact Ph: 4915153. Box No. 19197

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்குப் பதில் எழுதுவது/ எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எந்தவித உதவியும் செய்ய இயலாது.

● Smartha, Kannada, Karthigai, Rishaba, Gowthama, 27/175, B.E, Fair, good complexion, employed seeks suitable, fair educated bride, Sun in 7th place. Respond with horoscope to 0427 - 2423309. Box No. 19198

● Suitable Pure Vegetarian, upto early fifties for Hindu, Tamil, Pillai, Saivam, mid fifties, healthy, VR Pensioner, lonely, spiritual, Brahmanic custom rituals. Prefer educated, compassionate, Caste no bar. Legal, simple, remarriage. Reply Box No. 19199.

● Iyer, Brahacharanam, Kashyaba Gothram, Revathy, 6'/27/8000/Officer in reputed firm, Chennai, seeks girl. graduate/employed/not employed, goodlooking. Vadama/Brahacharanam only. Ph. 3744652. Box No. 19200

● Vadama, Naithrubakasyaba, Avittam, 27, 178, 20000/-p.m, B.E (Chem), PGDCA, DBA, employed at Mumbai seeks graduate girl. Contact. K.Arunachalam, 044-4869725. Box No. 19201

● Alliance invited for 36 year, Brahmin boy, clean habits, Pooram, well settled, legally divorced, no encumberance, seeks family, oriented, non-working girl. Contact with details Box No. 19202. email: kishukm@yahoo.com.

● Iyer, Thanjavur, Vadamal, Bharatwaja, Hastham, fair, 32, 168cm, reputed family, Rs. 12500/-p.m, clean habits, working in private company (Chennai), seeks Vadamal, graduate bride from reputed family. Contact 0422 - 2273677. Box No. 19203

● Non-Bharadwaja, fair, goodlooking, home loving, graduate, well - accomplished bride from decent family for well - placed, post graduate, divorcee without encumbrance, 43/165. Write with full family details and horoscope in first reply. Box No. 19204

● Bharatwajam, Bruhatcharanam, Maham, 30, 156, Vadhyar, Mumbai seeks Pious, homely girl and his brother, self employed, Uthiram IV, 42, 157, seeks employed girl. Good family, simple early marriage. Subject no bar. send horoscope. e.mail. premrviyer@rediffmail.com. Box No. 19205

● சைவ, வெள்ளாள பிள்ளை, அஸ்வினி, 31, MA, M.Phil, 171, 12000, டில்லியில் பணி புரியும் மணமகனுக்கு படித்த வேலை உள்ள அழகிய சுத்த சைவ மணமகள் தேவை. ஜாதகம், பயோடாட்டாவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 19206

● Iyer, Vadamal, Nithrupakashyapa, Avittam - 4, 29, 5'5", B.Com, PGDCA, Systems Analyst, Dubai seeks suitable graduate girl, Gopalakrishnan, 306, S.V.S. Sadan 10-216/1, Venkateshwara Nagar, Malkajgiri, Hyderabad-47, Ph: 040/27060727

● Iyer, Vadamal, Kasyapa, Anusham, 29, 165, B.Com, Computer, MNC 4000, seeks unemployed, suitable girl. Reply with horoscope. Plot No. 121, Third Street, Venkateswara Nagar, Pozhichalur, Chennai - 74, Ph: 2631397.

● ஐயர், அஷ்டஸஹஸ்ரம், காச்யபம், உத்திராடம், 41, 5அடி. திருவனந்தபுரத்தில் சொந்தமாக தொழில் செய்யும் கலியாணம் ஆகாத வரனுக்கு நடுத்தர குடும்பத்தில் உள்ள மணமகள் தேவை. முகவரி: கிருஷ்ண சர்மா, வியாஸா - 167, வலியசாலைத் தெருவு, திருவனந்தபுரம்-36, போன்: 2470280

● Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Uthirattathy, 29/175, fair, goodlooking, B.Com, MBM, CAIIB, Cashier, Baroda Bank, Coimbatore, 10000/-, seeks girl, graduate, employed. Send horoscope, Venkatagiri, 103, Rajaji Road, Ram Nagar, Coimbatore - 9.

● Parents of Thanjavur Tamil Iyer boy, Vadamal, Kowsika, Chittirai (2), DME/34/170/9000, Govt seek alliance from educated very fair bride of respectable family. Horoscope with photo to Lakshmi, 35B, Sageena Begam Colony, Kalappakadu, Aranthangi 614616.

● Brahacharanam, Haritham, Bharani, 31/170/10000, MCA, Decent family seeks Iyer bride preferably employed. Panchapakesan 4880531, horoscope, photo. S. Narasimhan, 11. Sangeetha Apartments, 15A, South Boag Road, Chennai 600017. Ph. 4333882.

● Vadamal, Garga, Aayilyam, 31/165/11000, B.Sc, Electronics, (Father Retd SBI), seeks Iyer bride. 4880531, Panchapakesan, Horoscope, Photo. MS. Hemashankar, T5, Elite Empire, 367, Valluvarkottam High Road, Nungambakkam, Chennai 600034. Ph: 8270266.

● Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Visagam (4), 28/175/9500, employed Chennai also Mruthangist seeks Iyer bride. Interest/talent in Music/Bharathanatyam, preferable. 4940077, Sundaram, 25/13, West Circular Road, Mandavelipakkam, Chennai 600028

● Vadamal, Kousikam, Poosam, 29/175/20000, B.Sc, B.Tech, (MBA), MNC, Bangalore, seeks professionally, qualified girl from decent family, Telephone: 044-657-1176. E. Sundaram, Ayyappan Apartments, 30, Old Post Office Road, Venkatapuram, Ambattur, Chennai 600053.

● Dubai employed, graduate groom, 40000/-p.m, Koundinya, fair, Iyer, Moolam, 34/158, seeks bride graduate, fair girl, age 26 to 31. Early marriage. Contact. Krishnamoorthy, 23D, Eshwari Puri, Secunderabad 500094. Ph. 040-2711735

● தஞ்சாவூர், வடமாள், 35/ NPEC/ 7500, 176/ B.Sc/ PGDWT, (MBA,) நல்ல பழக்க வழக்கங்களுடனும், தெய்வ பக்தி உள்ளவரும், பிராமண கலாச்சாரங்களை பின்பற்றுபவரும், தந்தை இல்லாத, அழகும் குணமும் உள்ள பையனுக்கு சென்னையில் வேலை பார்க்கும்/ இல்லாத நல்ல அழகும் குணமும் உள்ள நளினமாக பேசும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வேறு எந்தவிதமான எதிர்பார்ப்புகளும் கிடையாது. உஷா ஸ்ரீதர், Door No. 5, Old No. 14/21, Third Main Road, United

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/2/2003. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

India Colony, Kodambakkam, சென்னை - 24. Ph: 3722075, 7193510

● Wanted employed/suitably qualified girl for Iyer, Vadamal, Harita, Uthradam, 26/179, M.Sc Maths, PGDCA, Canara Bank Clerk, only son. Contact with horoscope, Biodata. V.Krishnamoorthy, 15, Ramalinga Nagar Ist cross Church Road, K.K. Pudur, Coimbatore 641038. Ph: 2436906

● Iyer, Brahacharanam, Kowsikam, Uthiradam Ist Padam, 5'4", v.fair, BABL, Advocate at Chennai. Owns lands, seeks good looking, well educated employed/unemployed girl from decent family. Contact: R. Subramanian, Maharajapuram Post, (Via), Thirukkattupalli, Thanjavur Dt. 613104. Ph. No. 229538 (04362), at Chennai (044) 6174259

● Wanted Graduate girl for Iyer, boy, Ashtasahasram, Bharadwajam/Kirthigai, 33 yrs, 162 cms, BE, Masters in Construction Management, Asst. Manager Multinational Company based at Mumbai. Present posting in Bangalore. Reply with horoscope, Biodata, B. Mangala Gowri, LIG B-52, Dr.A.S. Rao Nagar, ECIL post, Hyderabad 500062. Tel: (040) 27052342, (040) - 27121102

● Palghat Iyer, Vadama, Baradwajam, Makam, 39, 160 cm, B.Sc, employed Ltd Co, 4000/-p.m, Boy seeks suitable alliance. Contact A. Krishnan, 35 (Old 14/2), V.O.C Street, Gandhi Nagar, Saligramam, Chennai - 93.

● Iyer, Brahacharanam, Kowndinya, Thiruvonam, 5'4", June 1972, B.Com, Computer Java, Executive, 7000/-, reputed Private Concern, requires employed girl. Balasubramanian, 14, Dr. John Varghese Compound, New Military Road, Avadi, 600054, Ph: 044 - 6555140

● Vadamal, Kabi, Revathi, 31, 163, B.Com (MBA), MNC Bank, Bangalore, Rs. 15000/-, seeks graduate, employed girl. Contact A. Ramachandran, 8/6, Narayanapuram, II Street, Choolaimedu, Chennai 600094, Ph: 3723861

● Vadagalai, Iyengar, Uthiram, Bharatwajam, 28, 177, DME, 10000/-, TVS Group seeks graduate girl, above 165 cm from same sect. T. Rajagopalan, Plot No 2, Om Nagar, Kamban Nagar, East Pondy Road, Villupuram 605602. Ph: 04146-241536

● Iyer, Naithreya Kasyapa, Uttiram 4th Patha, Kannirasi, 26 yrs, 165 cm, 12000/-, DME, Doing BE(Mech), well employed in TVS seeks graduate/employed girl. Subsect acceptable. Contact: (0452)2383010, No.8/294, Vembu Illam, Sammangi Street, Sriram Nagar, Sammatti Puram, Madurai 625010

● ஐயங்கார், தென்கலை, கௌசிகம், அஸ்வினி, 34, S.S.L.C, 6000/-, சொந்த வியாபாரம் செய்யும் பையனுக்கு, தகுந்த மணப்பெண் தேவை. நட்சத்திரப் பொருத்தம் போதும். வடகலை மற்றும் ஐயர்களும் சம்மதம். K. சம்பத், புதிய நெம்பர். 18, பழைய நெம்பர் 9 A, வடிவேலு இரண்டாவது குறுக்கு தெரு, பெரம்பூர், சென்னை - 11, போன்: 5511302

● Iyer, Vadamal, Bharadwajam, 27, 5'10", Bharani, fair, good looking, DME, Graduateship in Industrial Engineer, Asst Engineer Turbo TVS Group, Sholingar seeks employed graduate girl. V. Ramakrishnan, 83, South Street, Tiruvanaikoil, Tiruchi - 5, Tel: 0431-2231575.

● Iyer, Vadamal, Goundinyam, Maham, 31 years, Business, 9000/-p.m, 166 cm, +2, T/W Both higher (Tamil + English), Shorthand Lower, Computer Certificate course seeks girl. P.S. Adiseshan, 22/4, Vasantham Nagar, Maruthapuram, Coimbatore 641046, Ph: 0422-475687/424611.

● ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், சதயம், (18.5.71), (5'5"), ICWA - Inter, CA - Inter, Rs.20000/- Private, Delhi பையனுக்கு சுத்த ஜாதகம், பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு (பிரஹசரணம்) சம்மதம். Contact: சங்கர நாராயணன், G-1, சாந்தி சதன், கோச்சடை, மேலக்கால் மெயின் ரோடு, மதுரை 625016, போன்: 380428

● பிராமின், பாரத்வாஜம், 38, +2, சொந்த தொழில், மளிகை & ஜெனரல் ஷாப், சொந்த வீடு, 5000/-, எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. 35 வயதுக்குள் குடும்பப் பாங்கான பெண், வசதி இல்லாத பெண் ஆனாலும் சரி. போன்: 2430712. ஸ்ரீமதி B. ஸ்ரீபாலா, 7 C புலிமண்டபம் ரோடு, ராயர்தோப்பு ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 6.

● ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், பாரத்வாஜ், பூராடம், 34 வயது, Diploma Electrical Engineering, Traction Driver, South Central Railway, Rs. 10000/-, 158 cm, தாரமிழந்த, இரண்டு வயது பெண் குழந்தை உள்ள வருக்கு படித்த குடும்ப பாங்கான பெண் தேவை. A.K.Venkateswaran, 1/199, Bhavani Nagar, Malkajgiri, Hyderabad 500047.

● ஐயர், பிரஹசரணம், மௌத்கல்யம், ஹஸ்தம், 28/175, B.Sc, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, உயரம் 160cm க்கு மேல் உள்ள, வேலைக்கு செல்லும்/ செல்லாத பெண் தேவை. T. ஜெயலக்ஷ்மி, 8A சாலிச்சி அப்பு முதலி தெரு, புதுப்பேட்டை, குடியாத்தம். போன்: 04171-223813

● தென்கலை, ஐயங்கார், வாதூலம், திருவோணம், 35/165/7000 எம்.ஏ., எம்பில், எம்.காம், (எம்பிஏ), கவுரிதிக்

திருமண மலர் பகுதியில் இடம் பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப் படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

கல்லூரி, விரிவுரையாளர், தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்கள் அனுப்பவும். எஸ்.கே.எஸ். இராஜன், 129ஏ, வடக்கு உத்திரவீதி, ஸ்ரீரங்கம் 620006.

● ஐயர், தெலுங்கு, நியோஹி, கௌண்டன்ய, சித்திரை, கன்யா, 27, 181, **(B.Com),8000,** தனியார் பணி, டில்லி, பையனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். **S. Gurumoorthi, 810, LIG, DDA Flats, Hastsal, New Delhi 110059. Ph: 011-5561882 (R).**

● **Iyer, Vadama, Nithrupakasyapa, Visaka 3rd Padam, Boy, 20.07.72, 5.6, BE(M.S), Senior Software Consultant, Telecommunication, U.S.A seeks professionally qualified girl India/abroad. G. Ramachandran, 30D, Periathottam Colony 4th St, Veerakeralam Road, Sugarcane Post, Coimbatore - 7. Ph: 0422-423995**

● ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்ரம், 32, பூரம், 5.9", உயரமுள்ள **S.S.L.C. (doing M.A)** மாதம் ரூ.3,000/- சம்பாதிக்கும், பிரபல கோவிலில் (ஸ்ரீ வரதராஜ பெருமாள்) அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும் பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி. **M.S.** நடராஜன், 17, ராணி அண்ணா தெரு, மகாலிங்க நகர், நஸரத்பேட்டை, காஞ்சிபுரம் - 1, தொலைபேசி 04112-231988.

● ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், உத்திராடம், **33/174 cm, 10000 p.m, PG Asst, Private H.S. School,** படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். **Send horosocpe to Sri. K.Venkataraman, No.479, East Third St, Pudukkottai, 622001.**

● **Suitable bride for Iyer Boy, Kasyapa, Ayilyam III, 33/175, fair, clean habits. Diploma Food Technology. Held posts India/abroad. Now settled Chennai with substantial property. Running own outdoor catering establishment. Sivaraman, 37 (New No. 13), Aani Street, Chinmayanagar II, Virugambakkam, Chennai 600092. Ph: (044) - 4873394**

● ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், மிருகஷீரிடம், உயரம் 165 செ.மீ, வயது 29, தனியார் கம்பெனி, 2500, + 2, டிகிரி படித்த, பணியிலுள்ள, இல்லாத குடும்ப பாங்கான பெண் தேவை. **N.K. Subburathinam, No.14N I Floor, II New Street, Ponnamapattai, Salem 636001.**

● **Iyer, Brahacharanam, Athreya, Kruththigal, 34, 168, Software Professional in California, US Green Card Holder, Prefer those with a valid U.S Visa. Contact vu2ksv@vsnl.com. C6, Hindu Colony Nanganallur, Chennai 600061. Ph: 044-2343520**

● ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், ரோகிணி, 34, 6 அடி, **M.Com, Rs. 6000/-, Private Company, Chennai** வரனுக்கு ஜாதக விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். **K.** ராமசாமி, அக்ஷய அப்பார்ட்மெண்ட்ஸ், 21, கணக்கர் தெரு, அகரம், சென்னை - 82. போன்: 044-6700706

● அஷ்ட சஹஸ்ரம், அவிட்டம் 2ம் பாதம், 1970, அபுதாபியில் இஞ்சினியரிங் வேலையில் உள்ள, மாதம் 25000 சம்பாதிக்கும், சட்டப்படி விவாகரத்தான, குழந்தைகள் இல்லாதவருக்கு, சட்டப்படி விவாகரத்தான, குழந்தைகளில்லாத மணமகள் தேவை. **K.** ஸ்ரீ. பிரகாஷ், **Z-10.** ரயில் நகர், கோயம்பேடு, சென்னை - 107. தொலைபேசி 6284018

● **Vadagalai, Kowsikam, Pooradam, Dec'67, 5'7", employed in U.A.E seeks employed girl. Contact P. Soundarajan, No. 28, Nehru Street, Madipakkam, Chennai 600091. Ph: 044-2470960**

● **Iyer, Vadama, Srivatsam, Uthiram - 3, 29, 165 cm, 15,000, Captain, Indian Army, (EME), Engineering Class I Gazetted Officer, in Chandigarh, seeks suitable bride K.S. Viswanatha Sarma, 3/4 Nagaratnam Colony, Chennai -4, Ph: 4985512**

● இலங்கை தமிழ், இந்து வெள்ளாளர், மணமகன் சுவிஸ்சில், பணிபுரிந்து வருகிறார், வயது 37, 167 செ.மீ, மகம் 1ம் பாதம், பொது நிறம் உதையத்து சனி தோஷமுள்ள வரனுக்கு, படித்த நற்பண்புள்ள குடும்பபாங்கான, அழகான, மெல்லிய, சிவப்பான, உதையத்து சனி தோஷமுள்ள, வயது 29ல் இருந்து 33 வரை, பிறப்பு தேதி 26, 17 விரும்பத்தக்கது **or 08** எண், இந்து வெள்ளாளர், மணமகள் தேவை. சாதாரண குடும்பம் என்றாலும் விருப்பம். வரதட்சணை வேண்டாம். திருமணத்தின் பின்பு இந்தியா சென்று வரக்கூடிய வசதியுண்டு. அண்மையில் எடுத்த போட்டோக்கள் 3வது தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். **S. Narinder, Bahnhofstrasse 100, 8957, Spreitenbach, Switzerland or C/o. G.K. Sabapathy, 1-7, 206/1 ECILX Road, Kamala Nagar, Hyderabad 500062. Ph:040-7135044**

● **Wanted suitable, good natured, sociable girl, from respectable, affluent Tamil family for Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Revathi, 1966/180, MBA, Own consultancy, house, innocent legal divorcee without encumbrance. Divorcee without encumbrance may also respond with biodata and horoscope to V.V. Ramani, 14, First Cross, Nanjamma Layout, Manoranapalya, Bangalore 560032, Ph: 3638897.**

● ஐயங்கார், வடகலை, கௌதம, ரோகிணி, 36, **5'4", B.Com, KMPF Ltd,** உடுமலைப்பேட்டை, 5000/-, வரனுக்கு படித்து வேலையில் உள்ள/ வேலை பார்க்கும் தகுதியுள்ள மணமகள் தேவை. தென்கலை சம்மதம். **K.S. Rajagopalan, 69, Dr. Moorthy Road, Kavery Nagar, Opp Housing Unit, Kumbakonam 612001.**

● Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Uthiratadhi (1), 34, B.Com, Sundaram Finance Group, seeks Iyer, Educated girl. Sub-sect no bar. Simple, early, decent marriage, Ananthanarayanan, E1/3/9, 11th Cross Road, IIT, Chennai 600036. Ph: 2570785

● Kerala Iyer Boy, Vadamal, Kaundinyam, Visagam, age 32, S.S.C employed in Rlys, seeks Mumbai based employed girl, early marriage, contact with biodata, Photo and horoscope. Smt Vijayam, No.8, Parvathi Nivas, Mahant Road Extn, Vile Parle (E), Mumbai 400057, Ph: 2618856

● Vadagalai, Naithrubakasyaba, 28, 6'1", Moolam (4), MCA, Working MNC, Chennai seeks professionally, qualified bride. K.V. Krishnan, 14, Devanathan Colony, Near Srinivasa Theatre, West Mambalam, Chennai 600033.

மணமகன் தேவை

● Gujarat, North based South Indian, Brahamins, below 38, Smart, well settled for Iyengar girl, 34, M.Com, 5'6", Hastham, Atreya, Self employed, good family background, other places welcome. Box No. 27726

● Mudaliar - Iyer, Parentage girl, Poosam, 37, 160, M.A, Vegetarian girl, well settled, having steady monthly income, seeks suitable Vegetarian Groom. Ph: 044-4404221/9840190911, e.mail:mail2india@bigfoot.com. Box No. 27727

● Iyer, Brahacharanam, Athreya, Utthiram 3rd Padam, 30/163/B.Com., B.L, (ACS) girl seeks PG or professionally qualified, well employed groom from respectable family. Contact : 044- 4752069. Box No. 27728

● Saiva Pillai, 23/163, Mirugasreesham, Wheatish, ME (Geotech), MNC, Rs.14000/-, seeks professionally qualified, well placed groom, send bio-data, horoscope. Ph: 040-27225773. Box No. 27729

● Iyer, Vadama, Vadulam, Swathi 4th Padam, 28 years, 5'3", fair, ME (IISc, Bangalore), employed in reputed MNC at Bangalore, earning Rs.40000/-p.m, seeks suitable groom preferably employed in Bangalore. Sub-sect no bar. Box No. 27730. Ph: 080-3285828. Box No. 27730

● நாயுடு வகுப்பிலிருந்து நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெண்ணின் வயது 29, நிறம் கருப்பு, உயரம் 5 அடி, படிப்பு 10 th fail, தந்தை: கருணீகர் பிள்ளை, தாய்: நாயுடு. e-mail: satyaraj_komal @hotmail.com. Box No. 27731

● Iyer, Brahacharanam, Koundanyam, Magam - 2, 23 years, B.Sc, M.C.A, Suddha Jathagam, from well placed cultured family, seeks professionally qualified, well employed groom. India or abroad. Subsect no bar. Ph: 4717272. Box No. 27733

● திருநெல்வேலி, சைவபிள்ளை, 24/160cm, எம்.எஸ்.ஸி (பௌதிகம்), எம்.பில், ரேவதி, சிவப்பு நிறமுள்ள பெண்ணுக்கு, இதே இனத்தை சேர்ந்த முதுகலை/பிஎ படித்து, மத்திய/மாநில அரசு பணி/தனியார் கம்பெனி/ நிரந்தர பணியிலுள்ள வரன் தேவை. விவரம் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன் நெ: 0431-2434504. பெட்டி எண். 27734

● Suitable alliance invited from professionally qualified and well employed, Tamil Iyer boys for Bharatwajam, Vadama, Tamil Iyer girl. Avittam (3rd Padam), 30/170/M.Sc; M.B.A, very fair, good looking, Software consultant in NIIT. Send horoscope, Biodata and family details to Box No. 27735

● Iyer, Brahacharanam, Kousiga Gothram, Hastham, 24/5'4"/M.Com (MBA), DISM, very fair, good looking, seeks qualified, well employed, religious minded boy, below 29. Send horoscope with family details. Ph: 044-3762123, Box No. 27736

● Iyer, Vadama, Vadoolam, Avittam 4th, 24 5'4", fair, slim, B.A (Eco), ACS (inter), undergoing, DCA (JAVA), seeks professionally qualified, well employed, clean habits with belief in god, boy below 30 years. Apply with horoscope, full details. Ph: 9422261024. Box No. 27737

● Iyer, Vadama, Vadhoola, Uththiradam, 29, Bangalore based, Software engineer, reputed MNC, seeks professionally qualified groom, Bangalore/abroad. Subsects no bar. Box No. 27738

● Iyer, Baradwajam, Brahacharanam, Ayilyam, 30, 162, B.Sc, employed girl, seeks well employed groom. Early decent marriage. Box No. 27739

● Iyer, Vadama, Vadoolam, Aswini, 28/150, very fair slim, good looking, M.Sc, DNIIT, seeks well qualified professional boy, India/abroad. Any subsect respond Box No. 27740

● ஐய்யர், உத்திராடம், ஹரித, பி.பி.ஏ, 5'4', 25, 7ல் சனி, சட்டப்படி விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு செவ்வாய் தோஷமுள்ள, தனியார், நிரந்தர வேலை, நல்ல வருமானமுள்ள, 32 வயதிற்குட்பட்ட வரன் தேவை. குழந்தைகளற்ற, தாரமிழந்த, விவாகரத்தானவர் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண். 27741

● பிராமின் - குருக்கள், ஆயில்யம், 27, பி.இ (இ.சி.இ), 150 செ.மீ, மார்க்கண்டேய கோத்ரம், சுத்த ஜாதகம், பிரபலமான கம்பெனியில், சென்னையில் சாப்ட்வேர் இஞ்சினியராகப் பணி. இதே இனத்தில் படித்த தகுதியான மணமகன் தேவை. பெட்டி எண். 27742. போன்: 04256 - 234531

● Brahacharanam, Rohini, Shatamarshana, 23/153/ Goodlooking, M.Com, Talented in Music with proficiency in Tamil, English, Hindi, Bengali seeks suitable groom with clean habits. Subsect no bar. Box No. 27743

● ஐயங்கார், வடகலை, கௌசிகம், பூரம், 32, 5', B.Sc, M.A, B.Ed, M.Phil, தனியார் பள்ளி ஆசிரியை, செயற்கை முறையில், கருத்தரிக்கும் வாய்ப்புடைய பெண்ணுக்கு, நன்கு படித்த, குணமுள்ள, நல்ல வேலையிலுள்ள, தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண். 27744

● சைவப் பிள்ளை, 28, BA (English Litt), GNIIT, 5'3", பூசம் (2), மாநிறமுள்ள பெண்ணிற்கு, வெளி நாட்டில் / உள்நாட்டில் நல்ல வேலை பார்க்கும் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. Contact 044-2355053. பெட்டி எண். 27745

● North Arcot, Vadamal Iyer, Kousigam, Bharani, Post-graduate, employed 1977/154 cms. Only Daughter seeks alliance from Vadamal professionals. MN Bank

Executives with clean habits India/abroad. Send horoscope. Ph: 044-5261146. Box No. 27746

● Smartha, Kannada, Kashyapa, Swathi, 25, 156, MA, Budhan, Suryan, Kujan in 8th Place. But no Kujan Dosha. Seeks suitable groom. Subsect acceptable. Send horoscope to Box 27747

● சிதம்பரம், சைவ வெள்ளாளர் பிள்ளை, புனர்பூசம் 3-ம் பாதம், 26, மாநிறம், B.A, PGDCA, பெண்ணுக்கு இதே இன பட்டதாரி அரசு/தனியார் நிறுவனம், நிரந்தர பணி, மணமகன் தேவை. 044-2475548 7 AM to 7 PM. Box No. 27748

● Telugu, Tamil, Kannada Brahmin groom required for Barani, 45, DCE, unmarried, propertied, Brahmin, girl. Widower with/without encumberance also welcome. Ph: 044-6150322. Box No. 27749

● Iyer, Vadamal, Kausikam, Hastham I, 26/165/BBA, MBA/ fair, Kethu in Mesha Lagna, Sun, Mars, Rahu in 7th, seeks professionally well employed grooms below 32. Subsects no bar. Box No. 27750

● Iyer, Vadama, Haritha, Chithirai Third Padam, 22/164, slim, wheatish, graduate, good Academic record employed seeks PG/Professionally qualified groom. Subsect no bar. Write to Box No. 27751

● பாலக்காடு ஐயர், B.A, கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா, 36, 5.2", சிறு வயதில் வலிப்பு இருந்தது. இப்பொழுது இல்லை. மெடிஸன் எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார். பேசும்பொழுது சிறிது திக்கல் உண்டு. ஒரு வில்லங்கம் இல்லாமல் சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்றவர், சொத்தும், வீடும் இருக்கிறது. 45 வயதுக்குள் பரந்த மனப்பான்மை உள்ள ஐயர் வகுப்பை சேர்ந்த, நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண். 27752

● Tamil, Chettiar, Vegetarian, 29 years, 5'2", BE (MMM), Star Pooram, fair, employed bride, Rs. 12000 pm, also seeks job abroad invites professional groom India, abroad. Subsect acceptable. Send horoscope. Ph: 044-6502721. Box No. 27753

● திருநெல்வேலி, சைவப்பிள்ளை, திருவாதிரை, 29, 160, MA, B.Ed, (MBA), மாநிறமுள்ள பெண்ணிற்கு BE, MCA, MBA படித்த Bank/Govt/LIC வேலையிலுள்ள இதே இன மணமகன் தேவை. பெட்டி எண். 27754

● தமிழ், தஞ்சாவூர், அய்யர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம் 2ம் பாதம், 27/158/ M.Sc, PGHRM, Computer Software & Hardware Training மணமகளுக்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த Post Graduate, Software Engineer ஆக உள்ள 29-31 வயதுக்கு உட்பட்ட மணமகன் தேவை. பெட்டி எண். 27755

● Telugu, Brahmin, Velanadu, Bharadwaja, Moolam 2nd, 29/161, B.Com Final (Cor), worked Teacher Matric School, very fair, good looking, homely girl requires Telugu/Tamil Brahmin, groom Graduate, decently employed. Contact with horoscope, biodata. Box No. 27756

● Vanniyar + Vannar Parentage, 31, 5', fair, young looking, M.Sc, B.Ed, PGDCA, Teacher, Matriculation School, Vellore, girl, seeks suitable well employed groom with clean habits, Caste immaterial. Ph: 0416 - 2234504. Box No. 27757

● Saiva Chettiar, 30/150cm, M.Sc, B.Ed, M.Phil, Parttime Lecturer seeks well settled employed groom below 34 with clean habits. Subsects acceptable. Ph: 04365 - 248854. Box No. 27758

● திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை, பூரம், 33, 8200/-, தமிழக அரசுப் பணி, சென்னையில் பணிபுரியும் சிவந்த பட்டதாரி பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் (காஞ்சிபுரம்) 228040/220998. பெட்டி எண். 27760

● Vadhyama, Gothram Tarakayana, Moolam 4th, 22, 165 cm, B.Com, Wheatish, slim, Delhi employed girl seeks suitable groom. Ph: 011-7199125. Box No. 27761

● Vadama, Bharadwajam, North Arcot, Pooradam - I, (From Moon Seventh place Chevvai), 19.4.1976, 5'3", Wheatish, good looking M.A. Corp, seeks qualified, well employed, clean habits groom. E.mail- Veeraghavanr@yahoo.co.in. Box No. 27762

● ஐயர், பிரகசரணம், ஹரிதம், உத்திரம், 28/155, BSNL, 11,000, B.E, படித்த Squint Eyes உள்ள சுமாரான தோற்றமுடைய நல்ல குணமுள்ள பெண்ணுக்கு Degree படித்த வேலை / தொழில் செய்யும் பரந்த மனப்பான்மையுள்ள வரன் தேவை. போன்: 0431 - 2722119, பெட்டி எண். 27763

● Parents invite alliance Iyer boys, well employed, settled, around 35, clean habits, respectable family for Vadama girl, 30, 165 cms, Atreya, Magam, fair, slim, goodlooking, educated Delhi, graduate, Diplomas, Hindustani music child education, employed teacher. Had fits due to fall when fifteen months. Absolutely normal active with medication, assured happy married life healthy progeny, Delhi stay possible parents flat presently rented out. Phone 011-25592762, send horoscope, biodata. Box No. 27764

● Non- Srivatsa, well-placed boy for Iyer, Avittam, Kumba, 29/153, M.Com, M.B.A, Computer qualified, Very fair, highly accomplished, innocent legal divorcee. Widower/Divorcee/Iyengar acceptable. Box No. 27765.

● Hindu, Vellala Parents, seeks qualified professionals, with broad views, below 45 yrs for employed issueless widow, MA.BL/42/152, State Govt, send biodata, horoscope. Ph: 044-5513823. Box No. 27766

● North Arcot, Vadama, Haritha, 31, Thiruvathirai-II, B.Com, CA, articleship completed, Doing M.C.A, final year, good looking, fair, not employed girl requires post graduate, well settled with good income, 33 to 37 years. Box No. 27767

● தெலுங்கு, பிராமின், வெல் நாடு, ஹரிதச கோத்ரம், (1) திருவோணம், 43, தனியார், Rs. 3500/-, எம்.காம், (2) சித்திரை, 38, பி.காம், சகோதரிகளுக்கு தகுந்த பிராமின் வரன்கள் தேவை. பெட்டி எண். 27768

● Vadama, Iyer, Kousika, 24 yrs, Uthiram, B.Com, CA(Final), seeks professionally qualified, well employed grooms from India/abroad. Subsect no bar. Box No. 27769

● Saiva Vellala Pillai girl, Avittam, Maharam, 26, B.E, M.B.A, Software company, Bangalore, seeks suitable well qualified/salaried groom. Any subsect acceptable. Ph: 3751176. Box No. 27770

● Vadamal, Bharatwaj, Chitrai, 24/165/10000, MCA, MNC, Chennai, very decent family, flexible, religious,

smart, enterprising, very fair, slim, seeks well settled, Iyer groom. India/abroad. Box No. 27771

● Telugu, Reddy, Bharani, 30 years, 165 cm, graduate, employed girl, seeks well qualified and employed bridegroom preferably. BE/MBA from same caste. Send horoscope and bio-data to Box No. 27772

● ஐயர், பிரகசரணம், கௌசிக, சதயம், 38/150, +2, டெய்லரிங், டைப்ரைட்டிங் தெரிந்த பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விபரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண். 27773

● Vadama, Ayyar, Widow, 35/160/ very fair, Post graduate with 9 year old son, Junior Officer, Central Govt, Five Digit, seeks groom broad minded, clean habits, understanding, Tamil Brahmins below 43 yrs. Educated, suitable status, Divorcee, Widower without encumberance acceptable. Box No. 27774

● தஞ்சை, கார்காத்தார் சைவப்பிள்ளை, M.Com, I.C.W.A, M.B.A, ரேவதி, 32/151/20,000, Accounts Officer ஆக பொதுத் துறையில் பணிபுரியும் வரனுக்கு, உயர் படிப்பு படித்து, அரசு/பொதுத் துறை/ MNCல் பணிபுரியும் சைவப் பிள்ளை/சைவச் செட்டியார்/ சைவ முதலியார், தேசிகர். வரன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 27775

● சோழிய வேளாளர், ஆயில்யம், 32/175/ ME, சென்னையில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு, வெளிநாடு சம்மதம். பெட்டி எண். 27776

● ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், திருவாதிரை, 28, 5'3", பி.காம், எம்.சி.எஸ், (Master of Corporateship), தனியார் கல்லூரி விரிவுரையாளருக்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. கே. பாலசுப்பிரமணியன், 247, திருப்பத்தூர் ரோடு, தேவகோட்டை, 630302.

● Iyer, Vadamal, Karaba, Chithirai, 26/160cm/MA, seeks alliance from qualified, employed boys below 35, from good family background and clean habits. Send horoscope V.S. Sundaramoorthy, 15/8, Sannadhi St, Thiruvalam 632515. (0416-2236106)

● ஐயர், வடமாள், வடாற்காடு, மூலம், 23, 157 cm, BA, நல்ல நிறமுள்ள பெண்ணுக்கு நிரந்தர பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. S.M. Nagarajan, 93, Anna St, Thenpalani Nagar, Kolathur, Chennai - 99, Ph: 6502208

● Telugu, Smartha, Srivatsa, Uttirashada, Makararasi, 27, B.Tech, (Rec), Software Manager, MNC, Bangalore, seeks bridegroom P.G, Software, professional, preferably in Bangalore with clean habits. Krishnaswami, 1114, Third Main, Second Block, B.E.L. Layout, Vidyaranyapura, Bangalore - 97.

● Kannada, Lingayath, 26/155, good looking bride seeks groom, email: s_manjunath@hotmail.com Contact: Mrs. Susila, 1, Manjunath Street, Venkatapuram, Ambattur, Chennai 600053.

● Saiva Pillai girl, Vegetarian, B.E (Computer Science), Aswini, 23, 154 cm, fair, goodlooking, seeks a suitable groom. Contact P.S. Ramesh, 5, Jayaprakash St, C. Colony, Jothi Nagar, Pollachi 642001

● அய்யர், பிரகசரணம், ஷடமர்ஷணம், பரணி, 19.05.1966, M.Com, இளநிலை உதவியாளர், அரசு சார்பு நிறுவனம், காரைக்குடி, பணி மாற்றம் கிடையாது. தகுந்த மாற்றத் தக்க பணி/ தொழில், பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். இராம. இராஜாராமன், 6, குடுவார் ரோடு, அம்பாள்புரம், செக்காலை அஞ்சல், காரைக்குடி 630002. போன். 04565 - 225849

● கம்மார் நாயுடு, திருவோணம் நட்சத்திரம், மகர ராசி, 24/151 cm / மாநிறம் பெண்ணுக்கு, குணமுள்ள, நல்ல பணியில் உள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. நாயுடு உட்பிரிவுகள் சம்மதம். K. சரஸ்வதி, எண். 37, 5-வது தெரு, அண்ணாநகர், பட்டாபிராம் - 72.

● Iyer, Vadamal (Mukkani), Bharadwajam, Mirugasirsham, M.Sc, B.Ed, Govt. Teacher (A.P), 28/153, fair, seeks well employed groom preferably Hyderabad. Ramakrishnan, 23-11, R.K. Nagar, Malkajgiri, Hyderabad. 500047

● தஞ்சாவூர் பூர்வீக சைவப் பிள்ளை, பெண் சிவப்பு, அழகு, பூரட்டாதி, 23, 168, M.Com, ICWA, 8 ஆம் இடம் கடகத்தில் செவ்வாய், விரும்புவது நல்ல குடும்பம், குணம், உயர் தொழிற் கல்வி, நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன். பாலஜெயபாலன், 5/4, சிங்கார முதலி தெரு, தி. நகர், சென்னை 600017, போன்: 044-8157329

● வடமாள், ஸ்ரீ வத்ஸம்-விசாகம் - 4, அக்டோபர் 1975, 158 செ.மீ, M.Com, D.C.A. சென்னையில் வேலையிலுள்ள (Computer Teacher), குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த வேலையிலுள்ள அன்பான மணமகன் தேவை. ஜாதக விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். Ramasubramanian, 26, Vaithiyappapuram, Kallidai Kurichi - 627416

● Vadagalai, Naithrubakasyaba, Poorattadhi - 3, 24/5'6", M.Com, ICWA, working CITI Bank Group, Chennai, seeks professionally, qualified employed bridegroom in India. K.V. Krishnan, 14 Devanathan Colony, Near Srinivasa Theatre, West Mambalam, Chennai 600033

மணமகன் மணமகள் தேவை

● Parents of Thanjaoor Saiva Vellala Pillai, Boy 27, 170, Sadayam, BE, Design Engineer, MNC, Chennai and girl 22, 170, Hastham, BE (EEE), seeks suitable Saivite, alliance of equal qualification and employment. Contact 044-6186219. Box No. 30861

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-;
Overseas (Air Mail) Annual: 37 U.S. Dollars, Srilanka Rs.900/-









மாமிஸ் குடும்பத்தின்







2003 - புத்தாண்டு
மற்றும் பொங்கல்
நல்வாழ்த்துக்கள்!









மாமிஸ்
மசாலா

மாமி புட்ஸ் (பி) லிட்.,

H.O : (New No)164, புல்லைக்கோட்டை ரோடு,
விருதுநகர் 626 001.
Ph. : (04562) 267838, 243601 Fax: 244168
B.O : 2/1.சக்கரபாணி தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
ரயில்வே லைன் அருகில், சென்னை 33.
Ph. : (044) 24724500, E-mail:mail@maamis.com.
Visit : www.maamis.com

மங்கையர் மலர்




POTHYS
பட்டுச் சேலைகளின் ஆலயம்
தி.நகர், சென்னை • திருநெல்வேலி டவுண்
ஆயர்பாடியில் ஜாலம் புரிந்தான் மாயன் கோபால கிருஷ்ணன் அன்று
அதை காஞ்சிப் பட்டினிலே வடிவமைத்தான் எமது
கைதேர்ந்த நெசவுக்கலைஞன் இன்று!
பெருமைமிக்க தாயான யசோதாவும்
தெய்வீகக் குழந்தையான
பால கிருஷ்ணனும் தத்ரூபமாக இந்த
காஞ்சிபுரப் பட்டுச்சேலையில்
வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்த அழகிய
பட்டுச்சேலைக்கு மேலும் மெருகூட்டும்
வகையில், ஜாலம் புரிகிறது
'ஸ்வரோஸ்கி' கிரிஸ்டல் கல் வேலைப்பாடு.

டி.வி. ஸ்விட்ச்





எங்கள் கையில்...

தயாரிப்பாளர்களும் சரி, சானல்களும் சரி, தொடர்கள் ஆரம்பிப்பதற்கு மட்டுமே பொறுப்பு. முடிவு எப்போது, எப்படி? என்பது கடவுளுக்குத்தான் வெளிச்சம். 250 அல்லது 300 எபிசோடுகளுக்குப் பிறகு தொடர் முடியப் போவது போல் ஒரு தோற்றம்.

பாவம், எங்களைப் போன்ற அப்பாவிப் பார்வையாளர்கள். இத்தனை நாட்களாகப் பொறுமையாகப் பார்த்தோமே, எப்படி முடிக்கிறார்கள் பார்ப்போம் என்று தொடர்ந்து பார்க்கிறோம். அந்தோ பரிதாபம்! எங்களுக்கு மிஞ்சுவது ஏமாற்றம்தான். புதிதாகச் சில கதாபாத்திரங்கள், கிளைக் கதைகள், அடுத்தத் தலைமுறையினரின் கதை, இப்படியாகத் தொடர் தொடர்கின்றது. அந்தத் தயாரிப்பாளரின் அடுத்த டி.வி. தொடர் தயாரானதும், தற்போது ஒளிபரப்பாகிக் கொண்டிருக்கும் தொடர் ஒருவேளை முடிவுக்கு வரலாம்.

தற்போது ஒளிபரப்பாகிக் கொண்டிருக்கும் ஒருசில தொடர்களில், 'அக்னி சாட்சி' என்ற தொடரில் கதாநாயகி அண்ணனைத் திருமணம் செய்து கொள்கிறாள். அவனுக்கு ஏற்கெனவே ஒரு காதலி இருப்பதால், திருமணத்தன்றே மனைவியை விட்டுப் பிரிந்து செல்கிறான். கதாநாயகி பின்பு தன் கணவனின் தம்பியைக் காதலிக்கிறாள்! பின்பு தம்பியைப் போலவே கதைக்குச் சம்பந்தமே இல்லாத ஒரு கதாபாத்திரத்தை புகுத்தியதுடன், ஒரு பெண் டாக்டரையும் அறிமுகம் செய்தனர். தம்பியின் குழந்தையை அந்த டாக்டர் சுமக்க, அவன் கதாநாயகியின் கழுத்தில் கட்டாயத் தாலி கட்டுகிறான். ஒரே தலைசுற்றுகிறதா? எங்களுக்கும் தான்! தயாரிப்பாளர்கள் தாங்களும் குழம்பி மற்றவர்களையும் குழப்பிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

மற்றொரு குழப்பம், 'காவ்யாஞ்சலி'. பிரியமான அக்கா-தங்கை, அண்ணன்-தம்பியைத் திருமணம் செய்து கொள்கின்றனர். தங்கை, அக்காவை வெறுக்கிறாள். வெறுப்பின் உச்சகட்டத்தில் தனக்கு இறந்து பிறந்த குழந்தையை, அக்காவிடம் வைத்து விட்டு, அவளுடைய குழந்தையைத் தன் குழந்தையாக வளர்க்கிறாள். உண்மை தெரிந்த அக்கா, தங்கையின் மேல் உள்ள பாசத்தினால், மௌனமாக இருக்கிறாள். அக்காவின் கணவன் இறந்து விட்டதாக நினைத்து, அவளுக்கு மறுமணம் செய்து வைக்கும் நாளன்று, இறந்ததாக நினைத்த கணவன் அம்னீஷியாவுடன் (பழையதெல்லாம் மறந்த நிலை) மீண்டும் வருகிறான்! தங்கை, பாட்டி தவிர நிறைய வில்லன்கள். கதை எங்கே போகிறதென்று யாருக்குமே தெரிய

வில்லை (தயாரிப்பாளர், இயக்குனர் உள்பட).

'பயணம்' என்றொரு தொடர். ஏழை குருக்களுக்கு நான்கு பெண்கள். நான்கு பேரும் ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காகப் பிழியப் பிழிய அழுகின்றனர். ஒருத்தி மட்டுமே மிகவும் தைரியசாலி. அவள் மற்ற எல்லோரு டையப் பிரச்னைகளையும் தீர்த்து வைப்ப துடன், மகா பெரிய வில்லனையும் எதிர்த்து அவனைத் திருத்தி நல்லவனாக்குகிறாள். ஆச்சு, எல்லா பிரச்னையும் தீர்ந்து விட்டது. இனி முடித்து விடுவார்கள் என்று நினைத்த போது, கதாநாயகி கர்ப்பமாக இருக்கிறாள். அதற்கு யார் காரணம் என்று அவளுக்கே தெரியாது. அவனைத் தேடிக் கண்டுபிடித்து பழிவாங்கப் புறப்படுகிறாள். இன்னும் சில நூறு எபிசோடுகள் தொடரும்.

'நம்பிக்கை'யில் உருட்டி, உருட்டி முழித் துக் கொண்டு கையில் செல்போனுடன் வில்லி. இரண்டு பேர் ஒரே மாதிரி, அம்னீஷியா, திருமணமாகாமல் குழந்தை, அடியாட்களை வைத்து ஓட ஓட விரட்டிக் கொல்வது, இறந்து விட்டார் என்று நினைத்தவர், முப்பது வருடங்கள் கழித்து, மீண்டும் உயிரோடு வருவது, இப்படி தொலைக்காட்சித் தொடருக்கான அத்தனை லட்சணங்களும் பொருந்தியது. சில நூறு எபிசோடுகளுக்குப் பிறகு, இதோ இந்த வாரம் முடிந்து விடும், இல்லை இன்று முடிந்து விடும் என்று நினைத்திருக்க, "இருபது வருடங்களுக்குப் பிறகு" என்று காட்டி, அடுத்தத் தலைமுறைக் கதையும், வில்லிப் பாட்டி தொடர்ந்து பழிவாங்குவது மாகக் கதை தொடர்ந்துக் கொண்டிருக் கிறது.

பார்வையாளர்களை, அதுவும் பகல் நேரப் பெண் பார்வையாளர்களை, இந்தத் தயாரிப்பாளர்கள் முட்டாள்கள் என்றே முடிவு செய்து விட்டனர். எதைப் போட் டாலும் பார்ப்பார்கள் என்ற எண்ணமா?

'அண்ணி' தொடர் கொஞ்சம் சினிமாத் தனமாக இருந்தாலும், பாலசந்தர் அவர் களின் முத்திரையும், முதிர்ச்சியும் தெரிகிறது. குறிப்பாக அண்ணியின் நடிப்புப் பிரமாதம்.

மெகா தொடர்களில் எனக்குப் புரியாத விஷயங்கள் சில -

1. சொல்ல வந்த விஷயத்தை கதாபாத் திரங்கள் ஏன் சட்டுபுட்டென்று சொல்லி முடிப்பதில்லை?

2. பெண் கதாபாத்திரங்கள் உடை மற்றும் தலை அலங்காரத்தை ஏன் காஷுவலாகச் செய்து கொள்வதில்லை? உதாரணமாக, எப் போதும் புடவைத் தலைப்பை ஒற்றையாகப் போட்டு, பின் போட்டுக் கொள்வது (தூங்கி எழுந்திருக்கும் போது கூட), டாலர் வைத்த செயின் ஒன்று எப்போதும் புடவைக்கு வெளியே, வீட்டிலிருக்கும் போதும் ஹை ஹீல் வைத்த செருப்புப் போட்டுக் கொள் வது இத்யாதி.

மெகா தொடர்கள் இத்தனை எபிசோடு கள்தான் அதிகபட்சம் இருக்கலாம் என்ற சட்டதிட்டங்கள் கட்டாயம் இருக்க வேண் டும்.

மெகா தொடர்களை நாங்கள் இப்படித் தான் கொடுப்போம் என்று தயாரிப்பாளர் கள் கூறினால், தொலைக்காட்சிப் பெட்டி யின் சுவிட்ச் நம் கையில்தானே இருக்கிறது? எப்போது வேண்டுமானாலும் அணைத்து விட்டு உபயோகமான வேறு ஏதாவது வேலையைப் பார்க்கலாமே.

— கலாமூர்த்தி

மைக்ரோவேவில் திரட்டிப் பால் மிகச் சுலபமாகச் செய்து விடலாம். சர்க்கரை சேர்த்த கன்டென்ஸ்ட் மில்க் டின்கள் கிடைக்கும். ஒரு 400 கிராம் டப்பாவிற்கு ஒரு ஸ்பூன் தயிர் சேர்த்துக் கலக்கி மைக்ரோவேவ் பாத்திரத்தில் வையுங்கள். ஒரு நிமிடம் ஹையில் வைக்கவும். பின் கிளறவும். இதே போல் 5, 6 முறை செய்யவும். ஓரளவு திரண்டு வரும். பின் 'சிம்'மில் 5 நிமிடம் வைக்கவும். கிளறவும். பின் 2 ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து மறுபடியும் 5 நிமிடம் 'சிம்'மில் வைக்கவும். அப்படியே 20 நிமிடம் விட்டு விடுங்கள். திரட்டிப்பால் ரெடி. பாலைச் சுண்டக்காய்ச்சிக் காய்ச்சி மணிக் கணக்காகச் செய்யும் பதார்த்தம் மிக எளிதாகச் செய்தும் விடலாம். சுவையோ வெகு ஜோர்.

- எம். ஜெயந்தி





என் அக்கா, என் மகன் (வயது 3½) ஷிவரமணாவிடம், "அம்மாகிட்டே கேட்டு 'தேங்காய் மூடி' வாங்கி வா" என்று சமையலறைக்கு அவனை அனுப்பி வைத்தாள். நான் தேங்காய் மூடியைக் கொடுத்தேன். அதைப் பார்த்த என் மகன்.

"தேங்காய்தானே இருக்கு 'மூடி' எங்கே?" என்றான்.

"இதுதான் 'தேங்காய் மூடி' என்று எவ்வளவு சொல்லியும் ஒத்துக் கொள்ளாமல்,

"மூடி வேணும், பெரியம்மா கேட்டாங்க" என்று பிடிவாதமாக ஆரம்பித்து விட்டான். எனக்கு அவனை எப்படிச் சமாதானப்படுத்துவது என்று தெரியாமல், "எது என்று நீயே காட்டு, எடுத்துத் தர்றேன்" என்றேன்.

ஷெல்பில் உள்ள பாட்டில்களைக் காட்டி -

"இவ்வளவு மூடி வச்சிருக்கீங்க; ஒன்று தாங்க" என்றான்.

எனக்குச் சிரிப்பு வந்து விட்டது. இருந்தாலும் மற்றவர்களும் சிரிக்கட்டும் என்று ஒரு மூடியைக் கொடுத்து விட்டேன். ஒரே ஓட்டம்! என் அக்கா அதைப் பார்த்து, "மூடி எதற்கு?" என்று கேட்டதற்கு,

'நீங்கதானே 'தேங்காய் மூடி' கேட்டீங்க. அதான் மூடி" என்று விவரமாகச் சொன்னேன்.

என் அக்கா, மாமா, மதராஸிலிருந்து வந்திருந்த என் மாமாவின் சிநேகிதர் அனைவரும் 'ஓ'வெனச் சிரித்து விட்டார்கள்.

'நீ எவ்வளவு பெரியவனானாலும் உன்னைத் 'தேங்காய் மூடி' என்றுதாண்டா கூப்பிடுவேன்" என்றார் என் மாமாவின் சிநேகிதர். அன்று முதல் அவர் கடிதத்தில், இவனைத் 'தேங்காய் மூடி' என்றுதான் எழுதுவார்.

— சுதா வாசுதேவன்.

பிதாமகர் பீஷ்மர் குருவம்சத்திற்கு வேண்டுமானால் 'பாதுகாவலர்' என்ற பெயரைத் தாங்கலாம். ஆனால் காசி மன்னரின் மூத்த மகள் 'அம்பா'வின் வாழ்க்கை நாசமடையக் காரணமாயிருந்தவர்.

வாழ்க்கையின் இன்பக் கனவுகளைத் தாங்கிக் கொண்டு வண்ணத்துப்பூச்சியைப் போல் உல்லாசமாகத் திரிந்து கொண்டிருந்தாள். ஆசைக் காதலனுடன் மணவாழ்க்கை வாழக் கனவுகள் கண்டாள்.

எல்லாவற்றையும் நாசமாக்கி அவளை அலைக்கழியச் செய்த பீஷ்மரை, அம்பா சும்மா விடுவதாக இல்லை. கொழுந்து விட்டு எரிந்து கக்கும் எரிமலையைப் போல் நெஞ்சம் கொதித்தது. பழிவாங்கவே உருவெடுத்ததுபோல் மாறி விட்டாள்.

பீஷ்மரைக் கொன்றால் ஒழிய, அவளது மனம் சாந்தி அடையாது. ஆனால் அவர் தான் விரும்பும் போது மரணத்தைத் தழுவலாம் என்ற வரத்தைப் பெற்றிருக்கிறாரே! அது வல்லவா அவரைக் கவசம் போல் பாது காத்து வருகிறது!

காசி மன்னருக்கு மூன்று பெண்கள். மூவரும் பேரழகிகள். மன்னர் மூவருக்கும் சுயம்வரத்திற்கான ஏற்பாடுகளை மிகவும் கவனத்தோடு செய்திருந்தார். ஆர்யாவர்த்தம் முழுவதிலும் இருந்த மன்னர்களால் நகரம் நிரம்பி வழிந்தது. இந்திர சபைக்கே வந்து விட்டோமோ, என்று அனைவரும் பிரமிப்புடன் இருந்தனர்.

குறித்த நேரத்தில் அரசகுமாரிகள் மூவரும் மிகவும் நேர்த்தியான முறையில் அலங்காரம் செய்யப்பட்டு அழைத்துக் கொண்டு வரப்பட்டனர். அவர்கள் மூவரும் நல்ல குணசாலிகள். சிறந்த முறையில் கல்வி கற்றுத் தேர்ந்தவர்கள்.

அந்தச் சுயம்வர மண்டபத்தில் அமர்ந்திருந்த மன்னர்கள் எவர் மீதும் அம்பாவின் பார்வை செல்ல





ஷைல் சக்சேனா
தமிழில் : கே. ஸரஸ்வதி

வில்லை. அவர்களைப் பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆசை கூட இல்லை. ஏன்? அவள் ஏற்கெனவே சால்வநாட்டு மன்னன் சௌபராஜனைக் கண்டு பழகி, இருவரும் ஒருமனம் ஆகி விட்டிருந்தனர். எனவே அவளுக்கு அவையில் இருந்த அவனைத் தவிர எவர் மீதும் அக்கறை இருக்கவில்லை!

எதுவுமே முறைப்படிதானே நடக்க வேண்டும். முதலாவதாக மண்டபத்தின் கடைசி வரை சென்று, அங்கு குழுமியிருக்கும் மன்னர்களை மூவருக்கும் அறிமுகப் படுத்தும் படலம் துவங்கியது. அறிமுகப் படலம் முடிந்த பின்னர்தான் தேர்ந்தெடுக்கும் வேலை.

சிறிது தொலைவில்தான் அம்பாவின் காதலன் அமர்ந்திருந்தான். அவனும் காதலியின் கண்களைச் சந்திக்க ஆவலோடு இருந்தான்.

அப்போது, எவருமே எதிர்பார்க்காத விதமாக திடீரென்று சில படை வீரர்கள் வந்து அந்த மூன்று அரசகுமாரிகளையும் தூக்கிக் கொண்டு போய் வெளியில் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்த ரதத்தில் ஏற்றி விட்டனர்.

அதுவரை அனைவரது சிந்தனைகளையும் ஒருங்கே கவர்ந்து பிரமிப்பில் ஆழ்த்தியிருந்த அவையில் ஒரே கூச்சல், குழப்பம். அஸ்தினாபுர மன்னன் விசித்திர வீர்யனுக்காக பீஷ்மர் மூவரையும் கவர்ந்து சென்று விட்டார் என்ற செய்தி பரவியது. காசி மக்களால் அதைப் பொறுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. ஆனால் பீஷ்மரின் போர்த் திறமைக்கு முன்னால் அவர்களால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது போயிற்று. எல்லாம் ஒரு நொடியில் நடந்து விட்டது.

அம்பா கொதித்தெழுந்தாள். கையிலிருந்த சுயம்வர மாலையைத் தூக்கி எறிந்தாள். பீஷ்மரிடம் அவர்கள் மூவரிடமும் வில்லையும் அம்பையும் கொடுக்கும்படி கேட்டாள். "எங்கள் மூவரிடமும் ஆயுதங்களைக் கொடுங்கள். எங்களைப் போரில் தோற்கடித்த பின்னால் கைதியாக்கி எங்களை அழைத்துச் செல்லுங்கள்" என்று சவால் விட்டாள்.

பீஷ்மர் சிரித்துக் கொண்டே அவளிடம், "சுத்த வீரன் பெண்களோடு போர் புரிவது இல்லை! உங்கள் மூவரையும் என் தம்பியின் மகன் விசித்திரவீர்யனுக்கு மணமுடித்து அஸ்தினாபுரத்து பட்டத்து ராணிகளாக்க மிகவும் கௌரவத்துடன்தான் அழைத்துச் செல்கிறேன். இவ்வாறு பலாத்கார முறையைக் கையாண்டதற்கு மன்னிக்க வேண்டுகிறேன்" என்று கூறினார்.

தனது கோபமும் ஆத்திரமும் பயனற்றுப் போனதால் அம்பிகா மௌனமானாள். பெண்களை அவர்களது விருப்பமின்றியே மிருகங்களைப் பலவந்தமாக இழுத்துச் செல்வது போல கவர்ந்து செல்வதுதான் வீரத் தன்மையா? அது நியாயமானதா? பெண்களுக்கு எதிராகப் போர் புரிவதுதான் நியாயத்திற்குப் புறம்பானதா? என்னே! அவர்களது வீரமும், நியாயமும். யார் கேட்பது?

அஸ்தினாபுரத்தில் அவர்களுக்கு ஏகப்பட்ட மரியாதை, கௌரவம். கைதியாக வந்த விருந்தினர்கள்தான் ஆனால் அஸ்தினாபுர அந்தப்புரத்தை அலங்கரிக்கப் போகும் வருங்கால மகாராணிகள் அல்லவா?

அன்னை சத்தியவதியைப் பற்றிக் கேட்கவே வேண்டாம். அவர் வருங்கால மருமகள்களிடம் அதிகமான அன்பைக் காட்டினார்.

விசித்திரவீர்யனின் மணநாள் குறிக்கப் படுவதற்கு முன்பே தன் இளைய சகோதரிகள் தடுத்தும் கேட்காமல் அன்னை சத்தியவதியிடம் தன் நிலைமையைத் தெளிவு படுத்தி விட்டாள் அம்பா. "அன்னையே! என்னை மன்னியுங்கள். பிதாமகர் என்னைக் கவர்ந்து கொண்டு வருவதற்கு முன்பே நான் சால்வ மன்னனை மணந்து கொள்வதாக வாக்களித்து விட்டிருந்தேன்" என்று தான் வேறு ஒருவனை வரித்து விட்டதைத் தெரிவித்தாள்.

சத்தியவதி அம்பாவின் கூற்றைக் கேட்



'பால் வேண்டாம்' என அடம் பிடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு அதே பாலில் 2 ஸ்பூன் புருட் ஜாமைப் போட்டுக் கலக்கி 'ப்ருட்டி மில்க்' ஷேக்காகக் கொடுத்து ஜமாயுங்கள். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.



- புஷ்பா நரசிம்மன்.

சதா புறம் கூறுகிறவன் மறுபிறப்பில் ஊமையாய்ப் பிறப்பான். - கிருபானந்தவாரியார்

சோம்பேறியைத் தவிர வேறு யாரும் 'முடியாது' என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்த மாட்டார்கள்.
- நெப்போலியன்
தகவல் : கே. ராஜேஸ்வரி

டதும் ஒரு நிமிடம் ஆடித்தான் போய் விட்டாள். இருப்பினும் அரசகுல ரத்தமல்லவா?

உடனே பீஷ்மரிடம் அவளைத் தக்க அரசாங்க மரியாதைகளுடன் சால்வ மன்னரிடம் ஒப்படைத்து விடும்படி கட்டளையிட்டதுடன், குறிப்பிட்ட நாளில் அம்பிகை, அம்பாலிகையுடன் விசித்திரவீரியனின் திருமணத்தை நடத்த ஏற்பாடு செய்தாள்.

புறப்படத் தயாரான அம்பாவை அழைத்தாள் சத்தியவதி. "பெண்ணே! உன் தங்கைகளின் திருமணமாகும் வரை இருந்து, அவர்களை ஆசீர்வதித்து விட்டுப் போ! ஏனெனில் உன் தகப்பனார் வீட்டின் சார்பாக இங்கு இருப்பவள் நீ ஒருவள்தானே!" என்றாள்.

அம்பா நின்று விட்டாள்.

கண்ணைப் பறிக்கும் பேரழகிகளாகத் தங்கைகள் மணமேடையில். அந்தோ பரிதாபம்! மாப்பிள்ளையா அவன்? அபரிமிதமான அலங்காரங்கள் செய்யப்பட்டிருந்தாலும் நோயாளியாகவும், பலமற்றும், ஒரு கிழவனைப் போலவும் காணப்பட்ட விசித்திரவீர்யனைக் கண்டு, அம்பாவின் நெஞ்சம் பதறியது.

அதனால்தான் சுயம்வர மண்டபத்திற்கு அவனால் வர முடியவில்லை! பிரம்மச்சாரியான பீஷ்மர் தன் வீரத்தின் பின்னணியில் பெண்களைக் கவர்ந்து வந்து விட்டார். இந்த எலும்புக்கூடாகக் காணப்படும் நோயாளி மாப்பிள்ளையால், தன் தங்கைகளுக்கு என்ன சுகம் ஏற்படப் போகிறது?

நடைப்பிணம் போன்ற மணமகனுக்கும், அன்றுதான் மலர்ந்த புத்தம் புதிய மலர்களான மணமகள்களுக்கும் கன்னிகாதானம் செய்து வைத்தாள். மக்களைப் பெற்று மகராஜிகளாக வாழ வேண்டும் என்று வாழ்த்தினாள். மனச்சுமையை எங்கே இறக்க முடியும்?

ராஜமாதா சத்தியவதியின் மகிழ்ச்சிக்கோர் எல்லை இல்லை! மகனுக்குத் திருமணம் முடிந்து விட்டது. அழகிய மருமகள்கள். சந்தனுவின் வம்சம் விளங்க மகனுக்குப் பிள்ளைகள் பிறக்கும், என அநேகவிதமான கற்பனைகளில் மூழ்கினாள்.

மறுநாளே 'அம்பா'வை சகலவிதமான மரியாதைகளுடன் வழி அனுப்பி வைத்தனர். பல நாட்கள் நகர்ந்தன. தான் வர வேண்டிய ஊரின் எல்லையை நெருங்கும்போதே, தன் காதலனுக்குத் தான் வரும் செய்தியைச் சொல்லி அனுப்பினாள்.

தன்னைக் காண்பதால் காதலனின் மனம் எவ்வாறு களிப்படையும் என்றெல்லாம் கற்பனைச் செய்து கொண்டு, ஒவ்வொரு கணமும் அவனது வருகையை எதிர்பார்த்துக் காத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

சால்வநாட்டு மன்னனின் அன்பின் மீது அவளுக்கு அளவு கடந்த நம்பிக்கை. தான் கூறியவற்றைக் கேட்டு அவனது முகத்தில் ஏற்படப் போகும் பிரகாசத்தையும், கண்களில் தோன்றப் போகும் மகிழ்ச்சி வெள்ளத்தையும் எண்ணிப் பார்த்தாள்.

ஆனால் மன்னரோ வரும் வழியாகத் தெரியவில்லை. அவளாகவே மன்னரைத் தன் இருப்பிடத்திற்கு வரும்படி கூப்பிட்டனுப்பினாள். வந்தவன் அம்பாவைக் கண்டு மகிழ்வுமில்லை, கொஞ்சவுமில்லை. மாறாக, உணர்ச்சியற்றக் குரலில் அவளைப் பார்த்து, "காசி மன்னரின் மகளுக்கு நான் என்ன உதவி செய்ய வேண்டும்?" என்று கேட்டான்.

அம்பாவுக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது. காதலின் மொழியா அது?

வெட்கத்தை விட்டு அம்பா பேசத் தொடங்கினாள். "மன்னா! காசியில் உங்களை வரிக்க எடுத்த சுயம்வர மாலை என் கையில் இன்னும் வாடவில்லை! என் கண்ணீர்த் துளிகள் அவற்றின் மீது பனித்துளிகள் போல் பட்டு, அவற்றை இன்னும் வாடாமல்

பாதுகாத்து வருகின்றன. நான் உங்களின் மனைவியாகும் எண்ணத்துடன்தான் வந்திருக்கிறேன்" என்றாள்.

அம்பாவின் வார்த்தைகளைக் கேட்ட சால்வமன்னன் துணுக்குற்றான். அவளது பேச்சு அவனது காலில் விஷ நாகம் தீண்டிய தற்கு ஒப்பாக இருந்தது. எனவே அவன் வாயிலிருந்து விஷம் பொருந்திய வார்த்தைகள் வெளிவந்தன.

"ராஜகுமாரி! சிங்கம் பிறரால் வேட்டையாடப்பட்டதை ஒருபோதும் உண்பதில்லை என்பதை அறிய மாட்டீர்களா? பிறரால் கவர்ந்து செல்லப்பட்ட உங்களை நான் வரிப்பதா? பீஷ்மரின் எச்சிலை உண்பதா! கேவலம்! அஸ்தினாபுரத்து அந்தப்புரத்தில் சில நாள் தங்கிய பெண்மணியை, நான் என் நாட்டு மகாராணி ஆக்கிக் கொள்வேன் என்று எவ்வாறு உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிந்தது? நீங்கள் ஒரு பெண்மணி. அதனால் உங்களை மன்னித்து விடுகிறேன். வேறு யாராவதாக இருந்தால் இத்தகைய ஒரு விஷயத்தைப் பிரஸ்தாபித்த நாக்கையே அறுத்திருப்பேன். சால்வ நாட்டில் பெண்களை அவமானப்படுத்துவது மன்னிக்க முடியாத ஒரு குற்றம். எனவே தாங்கள் நாளை சூரியன் உதயமாவதற்குள் எங்கள் நாட்டு எல்லையை விட்டுச் சென்று விடுங்கள்" என்று நிர்தாட்சண்யமாகக் கூறினான்.

அம்பாவால் தன் காதுகளை நம்பவே முடியவில்லை. அவர் கூற்று உண்மையானது தான். ஆனாலும் அது எரியும் ஈட்டிகளைப் போல் அவளது நெஞ்சைச் சுட்டது.

அவளால் மௌனமாக இருக்க முடியவில்லை. "நீங்கள் அப்போதே காசி சுயம்வர மண்டபத்தில் பீஷ்மரிடமிருந்து ஏன் என்னைப் போரிட்டு வெல்லவில்லை? என்னைக் கைப்பிடிப்பதாக வாக்களித்து விட்டு, ஓர் அலியைப் போல் ஏன் ஓடி ஒளிந்து கொண்டீர்கள்? நரியைப் போல் நடந்து கொண்டு விட்டுச் சிங்கத்தின் நடத்தையைப் பற்றிக் கூற வெட்கமாக இல்லை?"

அம்பா எவராலும் எச்சிலாக்கப்படவில்லை. அவள் எந்த ஒரு புருஷனின் போக்யப் பொருள் (அனுபவிக்கும் பொருள்) அல்ல. அவள் ஒரு மானுடப் பிறவி. நான் இப்போதே சென்று விடுகிறேன். விதியின் இந்த விளையாட்டைப் பார்த்து எனக்கு மகிழ்ச்சிதான் ஏற்படுகிறது. உங்களைப் போன்ற வஞ்சகனுக்கு, முதுகெலும்பில்லாத கோழைக்கு மனைவியாவதிலிருந்து தப்பி விட்டேன். பெண் என்பதால் இரக்கம் காட்ட வேண்டாம். எனக்கு என்ன தண்டனை வேண்டுமானாலும் தரலாம்" என்றாள்.

அன்றைய இரவே கும்மிருட்டில் தன் தகப்பனாரின் நாடான காசியை நோக்கிப் புறப்பட்டு விட்டாள்.

மனதில் ஒரு தீர்மானம் செய்து கொண்டாள். திருமணம் புரிந்துக் கொள்ளாமல் கன்னியாகவே வாழ்ந்துக் கொண்டு, தகப்பனாருக்கும், தாயாருக்கும் சேவைகள் செய்வது என்று. அவர்களது அன்பின் நிழலில் வாழ்க்கையின் புதிய அத்தியாயத்தைத் துவக்குவது என்று முடிவு செய்தாள்.

நீண்ட தூரம் அலைந்து திரிந்த பறவை தளர்வுற்றுத் தன்னுடைய கூட்டிற்கே திரும்ப வருவது போல், அம்பாவும் மனத்தாலும், உடலாலும் சோர்வுற்றுத் தன் தாய் வீட்டை அடைந்தாள்.

அவளைத் தொலைவில் கண்டவுடனேயே அவளது தந்தைக்கு ஆத்திரம் வந்தது. அவளை நாட்டிற்குள் நுழையவே விடவில்லை. எல்லையிலேயே தடுத்து விட்டார்.

"அம்பா! யாரைக் கேட்டுக் கொண்டு காசிக்கு வந்தாய்? உன் பேச்சுத் திறமை பற்றி உனக்கு அதிக கர்வம்! நீ செய்த அசிங்கத்தையும், அடங்காப்பிடாரித்தனத்தையும் பலர் சொல்லக் கேட்டேன். உன்னுடைய பொல்லாத்தனத்தினால் ஆர்யாவர்த்தம் முழுவதும் என்னுடைய தலையைத் தாழ்த்திக் கொள்ள நேரிட்டது. உன்னைப் பெற்ற தந்தை என்று கூறிக் கொள்ளவே வெட்கப்படுகிறேன்!



கண்ணாடியின் மேல் பெயிண்ட் செய்யப்படும் பெயிண்டிங் மற்றும் மணியால் கோர்த்த வேலைப்பாடு இவற்றை பிரேம் செய்யும்போது பேக் டிராப் ஆக நாம் வெள்ளி, தங்கக் கலர் பேப்பர் உபயோகிக்கும் போது அதை அப்படியே உபயோகிக்காமல் ஒருமுறை கொசுவி லேசாகக் கசக்கிப் பின்னர் பிரேம் போட வெளிச்சம் பட்டு ஜொலிக்கும்.

– ருக்மணிபாய்,

Heinz

என்னையே நம்பி இருக்கும் என் குழந்தையின் ஊட்டசத்துக்கு நான் யாரை நம்புவது?



என் குழந்தைதான் எனக்கு ஒப்பற்ற செல்வம். அவள் என்னையே நம்பியிருப்பதால், கொஞ்சம் கவலைப்படுவது இயற்கைதான். பெரும்பாலான தாய்மார்கள், 'அவளுக்கு சரியான ஊட்டசத்து கிடைக்கிறதா, சரியான முறையில் வளர்ச்சி இருக்கிறதா?' என்றெல்லாம் கவலைப்படுகிறார்கள். ஆனால் எனக்கு அந்த கவலை இல்லை. ஏனெனில் ஃபாரெக்ஸ் இருக்கிறதே!

ஃபாரெக்ஸை எளிதில் தயார் செய்ய முடியும். எனவே, குழந்தைக்கு பசி எடுத்தவுடனேயே ஊட்டலாம் அல்லவா? ஃபாரெக்ஸ் ஒரு விசேஷ முறையில் தயாரிக்கப்படுவதால் எளிதில் செரிக்கக் கூடியது, மற்றும், பால், கோதுமை, அரிசி, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் இயற்கையான நற்குணங்கள் அதிசிறப்பாக அப்படியே இருக்கும். மேலும், ஃபாரெக்ஸ் என் குழந்தைக்கு புரோட்டீன்ஸ், கார்போஹைட்ரேட்ஸ், விட்டமின்ஸ் மற்றும் மினரல்ஸின் சரியான கலவை அடங்கிய சமச்சீர் ஊட்டசத்து அளிக்கிறது. எனவே, என் குழந்தையின் சரியான வளர்ச்சிக்கு வீட்டில் தயார் செய்த ஆகாரங்களுடன், நான் நம்புவது ஃபாரெக்ஸைதான்.

எனவே, 50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, பல தலைமுறைகளாக தாய்மார்கள் ஃபாரெக்ஸை நம்புவதில் ஆச்சரியம் இல்லை. ஒவ்வொரு முறையும் என் குழந்தை சிரிக்கும் போது, 'நன்றி, ஃபாரெக்ஸ் அம்மா!' என்று கூறுவது போல் இருக்கும்.



வளர்ச்சிக்கு சிறந்த வழி

6 ருசிகரமான சுவைகளில்



ரைஸ், வீட், வீட் வெஜிடபிள், வீட் மிக்ஸ்டு ஃப்ரூட்ஸ், வீட் ஆப்பிள்

வீட் எக்

IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY, INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AC

महत्वपूर्ण सूचनाः माँ का दूध आपके बच्चे के लिये सर्वोत्तम है. ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू क

சுயம்வரத்திற்காக அனுப்பிய பெண்ணைத் திரும்பவும் தகப்பனார் வீட்டிற்கு அழைப்பதில்லை. கங்கையின் மகன் என்ன தவறு செய்து விட்டார்? அவர் உங்கள் மூவரையும் தன் வீரத்தால் வென்றல்லவா எடுத்துச் சென்றார். நீ ஏன் விசித்திரவீரியனை மணந்து கொள்ளவில்லை? நீ ஏன் ஒருவளாகவே தனியாக 'சௌப' தேசத்திற்குச் சென்றாய்? நீ எதை மிகவும் போற்றத்தக்கச் செயல் என்று கருதினாயோ அதுவே உண்மையில் மிகவும் கீழ்த்தரமான செயல். என் பார்வையினின்று அகன்று விடு. என் நாட்டின் மீது உன் நிழல் கூட விழக் கூடாது" என்று கண்டித்துச் சொல்லி விட்டார்.

அம்பாவின் கால்களின் அடியில் தரையே நழுவி விட்டது போல் தோன்றியது. அவளுக்கு இந்த உலகில் இருந்த அத்தனை உறவுகளும் பிடுங்கப்பட்டு விட்டன. எங்கே செல்வாள்? என்ன செய்வாள்? மனத்தைத் தேற்றிக் கொண்டவளாய் மீண்டும் அஸ்தினாபுரத்திற்கே சென்றாள்.

பீஷ்மரைக் கண்டாள். சிறந்த வீரர், நீதிமான்! பரமஞானி அவர். 'தங்களால் அபகரிக்கப்பட்ட என்னைத் தாங்கள் மணப்பதுதான் உசிதம்' என்று வாதாடினாள். அவரால் தான் இன்று வீடிழந்து, நாடிழந்து, அனாதையாக அலைவதை எடுத்துரைத்தாள்.

பீஷ்மர் மறுபடியும் தன்னுடைய 'பிரம்மச்சர்ய' விரதத்தைப் பற்றிக் கூறி மறுத்து விட்டார். அம்பாவின் கோபம் அதிகமாயிற்று. அன்றே தீர்மானித்து விட்டாள். தன்னுடைய அவல நிலைக்கு மூல காரணமே பீஷ்மரும் அவருடைய பிரம்மச்சர்ய விரதமுமே. ஆகவே அவரைப் பழிக்குப் பழி வாங்கும் முடிவுக்கு வந்தாள்.

அங்கிருந்து நேராகப் பரசுராமரின் ஆசிரமத்திற்குச் சென்றாள். அவரை வணங்கி, அங்கேயே தங்கி அவரது மனம் திருப்தி அடையும் வரை சேவைகள் செய்தாள். முனிவரும் மிகவும் மகிழ்ந்து அவளை விரும்பிய வரம் கேட்கும்படி கூறினார்.

அம்பா சளைக்கவில்லை. தன்னை பீஷ்மருக்கு மணமுடித்து வைக்கும்படி கேட்டுக் கொண்டாள். அதைக் கேட்ட பரசுராமர், பீஷ்மரை அழைத்து விசாரித்த போது அவரது இக்கட்டான நிலைமையைப் புரிந்து கொண்டார். அம்பாவிடம் அவர் எவ்வாறு உலகத்தின் முன் சபதத்தால் கட்டுப்பட்டு இருக்கிறார் என்று சொல்லி, அவரை மன்னித்து விடும்படி கேட்டுக் கொண்டார்.

ஆனால் அவளது மனதிற்குள் பழிவாங்கும் எண்ணம் வளர்ந்தது.

மின்னல் போன்று ஓர் எண்ணம் எழுந்தது. பீஷ்மரைக் கொல்லுவதற்காக இயற்கையின் போக்கையே ஏன் மாற்ற முயலக் கூடாது?

"கடவுளின் சிருஷ்டியின் முறையையே மாற்றுவேன்!

இதே பிறவியில் - இதே பிறவியில், இந்தப் பெண் உடலை ஆணாக மாற்ற வேண்டும். மாற்றிக் காட்டப் போகிறேன்" என்று சூளுரைத்தாள்.

'ஆணாக மாற வேண்டும். ஆண்மை உள்ளவனாக, சிறந்த பலசாலியாக, சுத்த வீரனாக மாறி, பீஷ்மரைப் போரில் எதிர் கொண்டு வெல்ல வேண்டும்' என்று தீர்மானித்து விட்டாள்.

தேடினாள். தேடினாள். சரியான குருவைத் தேடிக் கண்டுபிடித்தாள். அவரிடம் முறையாகக் கற்று உயிர் பற்றிய அறிவியல், மருத்துவ அறிவு, அறுவை சிகிச்சை ஆகியவற்றை நன்கு கற்றுக் கொண்டாள்.

அல்லும் பகலும் பயிற்சி செய்தாள்.

மனச்சோர்வின் (டிப்ரஷன்) முக்கியக் காரணம், 'எனக்கு என்ன நேரும்?' என்ற நினைப்பே ஆகும். சேவை, 'நான் யார்?' என்ற தேடல், எவ்விதச் சூழ்நிலையிலும், பிரச்னையிலும், என்னுடன் ஒருவன் இருக்கின்றான் என்ற எண்ணம் - இம் மூன்றில் ஏதேனும் ஒன்றை நூறு சதவிகிதம் பின்பற்றினாலே மனச்சோர்வு நீங்குவதுடன், மற்ற இரண்டும் கூட நமக்குச் சம்பவிக்கும்.

- ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிசங்கர் அவர்கள்.

தகவல் : மைதிலி சீனிவாசன்.





சமையலுக்கு புழுங்கல் அரிசி, பச்சரிசி எதை உபயோகப்படுத்தினாலும் ஒர் அரைமணி நேரம் ஊற வைத்துப் பிறகு சமையுங்கள். நுனி உடையாமல் நீளநீளமான உதிரியான சாதம் கிடைக்கும்.

- சாந்தி

ஜீவன் பற்றியும், பிறப்பு பற்றியும் கற்றுக் கொண்டாள். உடலை நிர்மாணிப்பது போன்ற பல புதிய முறைகளையும் கற்றாள். கற்றதைத் தன்னிலேயே சோதனைகள் செய்தும் பார்த்துக் கொண்டாள். பல ஆண்டுகள் கழிந்தன.

ஒருநாள் தன்னுடைய ஆராய்ச்சியின் பயனாக, பலமுள்ள ஆணாக மாறி விட்டாள். மிகுந்த முயற்சி செய்து அசம்பவம் என்ற பகுதியைக் கடந்து விட்டாள். இனி தன்னுடைய பழிவாங்கும் படலத்தை நிறைவேற்றுவதற்காகத் தக்க தருணத்தை எதிர் நோக்கிக் காத்துக் கொண்டிருந்தாள். அவளுடைய தற்போதைய பெயர் சிகண்டி. சிகண்டியைப் போன்ற அறிவியல்ரீதியான, சிறந்த படைத் தலைவனுடைய தோள்கள், போருக்காகத் தினவெடுத்தன.

இதற்கிடையில் அரசாங்கரீதியிலும் பல மாறுதல்கள்! அஸ்தினாபுரத்துத் தலைவிதி மாறியது. வியாதிக்கார அரசன் மாண்டு போக, வியாசரின் அருளால் அம்பிகைக்கும், அம்பாலிகைக்கும் பிறந்த பிள்ளைகள் மூலம் விதி சிரித்துக் கொண்டிருந்தது.

அத்தருணத்தில் பாஞ்சால நாட்டைத் தஞ்சமடைவதுதான் உசிதம் என்று சிகண்டிக்குப் பட்டது. துருபத மன்னன் சிகண்டியின் உள்ளக் கிடக்கையைத் தெரிந்து கொண்டான். சிகண்டியை துருபத மன்னன் தத்துப் பிள்ளையாக ஏற்றுக் கொண்டான்.

கடைசியில் சிகண்டி எதிர்பார்த்துக் காத்துக் கொண்டிருந்த தருணம் நெருங்கியது. அம்பிகை, அம்பாலிகை ஆகியவர்களின் வம்சத்தினர்களான கௌரவர்களுக்கும், பாண்டவர்களுக்கும் இடையே குடும்பச் சண்டை மகாயுத்தமாக உருவெடுத்துக் கொண்டிருந்தது.

அந்த மகாயக்ஞத்தின் பூர்ணாஹுதியைப் போல், குடும்ப விளக்காக வந்த திரௌபதியின் பழிவாங்கும் படலம் அமைந்தது. எவராலும், எதையும் தடுக்க முடியாத அளவுக்குப் பகை வளர்ந்து விட்டது.

கௌரவர்களின் சைன்யத்தை தலைமை தாங்கி நடத்தி வந்தார் பிதாமகர் பீஷ்மர். அவரோ 'இச்சாமிருத்யு' வரம் பெற்றவர். அவராக மரணமடைய வேண்டும் என்று விரும்பினாலன்றி அவரை எவராலும் வெல்ல முடியாதவர். சிறந்த வீரர். ஞானி.

போர்க்களத்தில் சாக்ஷாத் காலனைப் போன்று காணப்பட்டார். தினமும் விதவிதமான வியூகங்களை வகுப்பார். பீஷ்மரின் போர்த் திறமையைக் கண்டு பாண்டவர்கள் நாளுக்கு நாள் நம்பிக்கை இழக்கலாயினர். அத்தோடு அவரது வரத்தின் மகிமையால், அவரை வெல்ல முடியாமல், பகவானான கண்ணபிரானே செய்வதறியாது திகைத்தார்.

ஒன்பது நாட்கள் கழிந்து விட்டன. தன்னை நோக்கி வரும் தோல்வியைக் கண்டு அரண்டு போன தருமர், தம்பிகளுடன் கண்ணனைக் கலந்து ஆலோசித்தார். பீஷ்மரை எவ்வாறு கொல்வது என்ற உபாயத்தை அறிந்து வருவதற்காக, தருமர் தானே நேரே பீஷ்மரின் இருப்பிடம் சென்றார்.

குடும்பத்தில் காணப்பட்ட பொறாமை, துவேஷம், (வெறுப்பு) போராட்டம் மற்றும் தற்போது நடந்து வந்த போர், ஆகிய எல்லாவற்றாலும் பீஷ்மர் மிகவும் நொந்து போயிருந்தார். ஆகவே எவராவது வந்து தன்னைக் கொல்லும் வழியைக் கேட்க மாட்டார்களா என்று ஏங்கித் தவித்துக் கொண்டிருந்தார்.

தரும்புத்திரர் தன்னை நாடி வந்த காரணத்தை அறிந்த பீஷ்மருக்கு மட்டில்லா மகிழ்ச்சியே ஏற்பட்டது. அதனால் சிறிதும் தாமதமின்றித் தன்னைக் கொல்வதற்கான வழியை விளக்கிக் கூறினார்.

"சிகண்டியை முன்நிறுத்திப் போர் புரியுங்கள். சிகண்டி தற்சமயம் ஆண் மகன்தான். ஆனாலும் சிகண்டியை நான் பெண்ணாகவே கருதுகிறேன். சிகண்டி என் மீது செலுத்தும் அம்புகளுக்குப் பதில் அம்பு செலுத்த மாட்டேன். என்னதான் நான் போரில் விருப்பம் உள்ளவன் ஆனாலும், இதுவரை எந்தப்

பெண்மணியின் மீதும் அஸ்திரங்களை நான் விட்டதில்லை" என்று சொன்னார்.

பீஷ்மர் வாயிலிருந்தே அவரைக் கொல்லும் உபாயத்தைத் தெரிந்து கொண்டு தருமர் திரும்பி வந்தார். மறுநாள் போர் துவங்கியது. சிகண்டியை முன்வரிசையில் நிறுத்தி வைத்தனர். பார்த்தனும், சிகண்டியும் விஷம் தோய்ந்த பாணங்களால் பீஷ்மரின் உடலை மாறி மாறித் துளைத்தனர்.

பீஷ்மரும் தான் வாக்களித்தபடி எதிர் அம்பு ஏதும் செலுத்தாமல் வாளா இருந்தார். உடல் முழுதும் அம்புகளால் துளைக்கப்பட்டுக் கீழே விழுந்தார். (அர்ச்சுனனை அழைத்து அம்புப் படுக்கை அமைக்கச் சொன்னது தனிக்கதை).

பீஷ்மரை வென்றதால் சிகண்டியின் சபதம் நிறைவேறியது. இந்த ஒரு கணத்தை எதிர்நோக்கியே அவள் வாழ்க்கையைக் கழித்து வந்தாள். இதற்காக எவ்வளவு பயிற்சிகளை மேற்கொண்டாள்!

ஆனால் எந்த வெற்றியை எதிர்நோக்கி இருந்தாளோ, அந்த வெற்றிக்கு இன்று பொருள் இல்லாமல் போய் விட்டது. ஏன்? இன்றும் பீஷ்மர் சிகண்டியை கொல்லக் கூடாத ஒரு பெண் என்றே எண்ணியதுதான்.

சிகண்டியின் மனம் அமைதியை இழந்து முரண்டுபிடித்துக் கொண்டிருந்தது. சிகண்டியால் கொல்லப்பட்டாலும் காங்கேயன் பீஷ்மரே வெற்றி பெற்றார். தோற்றுப் போனது சிகண்டியே.

யுத்தம் முடிந்து விட்டது. துரியோதனனையும் கொன்றாயிற்று. வெற்றி பெற்ற பாஞ்சால மன்னன் சிபிரில் (போர் வீரர்களின் ஓய்வறை) அனைவரும் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இருந்தனர்.

திடீரென்று அலறும் அழுகுரல் கேட்டு எல்லோரும் விழித்துக் கொண்டனர். எங்கும் ஒரே கூச்சலும் குழப்பமுமாக இருந்தது. விஷயம் என்ன என்பதை அறிந்து கொள்ள சிகண்டியும் வெளிவந்தாள்.

துரோணரின் மகனான 'அசுவத்தாமன்' தன் தந்தையின் மரணத்திற்குப் பழிவாங்குவதற்காகப் பாண்டவர்களைக் கொல்ல வந்தவன், தவறாக, உறங்கிக் கொண்டிருந்த உபபாண்டவர்கள் ஐவரையும் கொன்று போட்டிருந்தான். திருஷ்டத்யும்னனையும் கொன்றான். சிகண்டியின் உடலையும் பிளந்து போட்டான்.

சிகண்டிக்கு உடலில் ஆயுதங்களால் ஏற்பட்ட காயங்களால் வருத்தம் ஏதும்



பலாக் கொட்டைகளைக் கூட்டில் சேர்ப்போம். ஆனால் பலாக் கொட்டையின் தோல்களை நீக்கி, சுத்தம் செய்து, குக்கரில் சாதம் வடிக்கும் பொழுது, மேலே ஒரு தட்டில் வைத்து வேகவைத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு உருளைக் கிழங்கு ரோஸ்ட் செய்வது போல் உப்பு, காரம் சேர்த்துச் செய்து பாருங்கள். சூப்பராக இருக்கும்.

- சீதா ராமநாதன்.

இல்லை. அவளுடைய உடலைப் பற்றிய சிந்தையே இல்லை. சிகண்டி போரில் வீர மரணம் அடைய விரும்பினாள். ஆனால் அது கூடக் கிடைக்காமல் போயிற்று.

சிகண்டிக்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நினைவு தப்பத் தொடங்கியது. அந்தச் சமயத்தில்தான் ஞானோதயம் ஏற்பட்டது. இவர்களேதான் பிரளயத்தைப் போல் பேரழிவை உண்டுபண்ணக்கூடிய போரை அறைக்கூவி அழைத்தனர். போர் என்பது அமைதியின்மையையும், அதர்மத்தையும் மட்டுமே தாங்கிச் செல்லும். போரின் அடிப்படைத் தத்துவமே அழிவுதான். அப்படியிருக்க, போர் எங்காவது தர்மம், நியாயம், அமைதி ஆகியவற்றை நிலைநாட்டுமா?

ஒருக்காலும் நடக்காது.

வருங்கால சந்ததிகளே! வரலாற்றை நன்கு படித்துப் பாருங்கள். சிறந்த பாடத்தைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். அமைதியைத் தர வல்ல வழிகளைத் தேடிக் கண்டுபிடியுங்கள்.

பரஸ்பரம் (ஒருவருக்கொருவர்) ஏற்படும் பகைமையை வளர்க்க வேண்டாம். பேச்சு வார்த்தைகளின் மூலம் சமரசம் செய்து கொள்ளுங்கள். அப்போதுதான் மனித இனத்திற்கு நன்மை உண்டாகும். அமைதியும் கிட்டும். கடவுளே சாந்தியைக் கொடு! நீடித்த அமைதியைக் கொடு!

சிகண்டியின் கண்கள் மூடிக் கொண்டன.



குழம்பி நிற்கும் குடும்பங்கள்!

சின்னத் திரையால் குடும்பமும் குடும்ப உறவுமுறைகளும் எப்படிப் பாதிக்கப்படுகின்றன? பதில் கூறுகிறார் மனோதத்துவ நிபுணர் லதா நித்யானந்த்.

"சின்னத் திரையின் ஆதிக்கம் குடும்பங்களின் தொடர்புமுறையை அறவே நிறுத்தி விட்டது என்றே கூறலாம். எங்கு சென்றாலும் அன்பான வரவேற்பு கிடைப்பதில்லை. நம்மை இடையூறு செய்பவர்களாகவும், எதிரிகளாகவுமே கருதுகிறார்கள், டி.வி.யின் பிடியில் சிக்கியுள்ளவர்கள்" என்று சிரிக்கிறார் டாக்டர் லதா.

டைனிங் டேபிளில் குடும்ப சமேதராக இன்முகத்துடன் சந்தோஷமாக ராத்திரி நேரச் சாப்பாடு சாப்பிடும் பழக்கமும் நின்று விட்டது. ப்ளேட்டுகளில் சாப்பாட்டை எடுத்துப் போட்டுக் கொண்டு டி.வி.யின் முன் உட்காருவதே பழக்கமாகி விட்டது.

இதனால் பல பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. மூளைக்கு வேலையில்லாமல், டிவியையே பார்த்துக் கொண்டிருப்பதால் நம் சிந்தனைச் சக்தி குறைகிறது. முக்கியமாக, இது குழந்தைகளுக்குக் கேடு விளைவிக்கும். மேலும் எந்தவிதமான இருதரப்புத் தொடர்பு முறையும் இல்லாததால், குழந்தைகள் உணர்ச்சிகளற்று, மரக்கட்டையைப் போல ஆகக்கூடிய அபாயமும் இருக்கிறது.



• லதா

இனி நிகழ்ச்சிகளின் தரத்தைப் பற்றிப் பேசுவோம். ஒருபுறம், டிவியையே பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு முன்மாதிரியாக இருக்கிறார்கள் என்றால் மறுபுறம், டி.வி.யில் வரும் பாத்திரங்கள்.

இப்போதெல்லாம் டிவியில் வஞ்சகமும், பழிக்குப் பழியை நியாயப்படுத்தும் கதைகளுமே அதிகம். சின்னக் குழந்தைகளும் 'இது தான் சரி' என்று நம்பி விடுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் ஐந்து வயதிற்குள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, தங்களைச் சுற்றியேதான் உலகம் இருக்கும். எது நடந்தாலும் அது அவர்களுக்காகத்தான் நடப்பதாக நினைக்கிறார்கள். அதனால்தான் 'ஷக்திமான்' போன்ற சீரியலைப் பார்த்து ஐந்தாவது மாடியிலிருந்து குதித்தான் ஐந்து வயதுச் சிறுவன்.

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு குடும்பத்தில் இரண்டு ஆண் குழந்தைகள், அவர்களுடைய தங்கையைக் கால்களைக் கட்டித் தொங்க விட்டார்கள். டி.வி.யில் உயர் கட்டடங்களிலிருந்தும், ஹெலிகாப்டரிலிருந்தும் தொங்கும் திகில் நிகழ்ச்சிகளைக் காப்பியடித்து, தங்கள் கற்பனாசக்திக்கு ஏற்றவாறு விளையாடியிருக்கிறார்கள்!

அடுத்தது பெண்களின் விஷயத்திற்கு வருவோம். மாமியார் - மருமகள் உறவு ஒரேயடியாக வெட்டுப்பழி, குத்துப் பழியாக இருக்கிறது. அல்லது ஒரேயடியாக இழைந்து பழகும் விதமாகச் சித்தரிக்கப்படுகிறது. இரு

வரில் ஒருவர் சந்தோஷமாக இருப்பதாகவும், ஒருவர் எப்போதுமே கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதாகவும் காட்டுவதால், 'எதற்கு வீண் வம்பு, சந்தோஷமாக இருப்பவள் மாதிரியே நாமும் நடந்து கொள்ளலாம்" என்று நினைக்கிறார்கள் பெண்கள்.

இளைஞர்களின் நிலைதான் மிகவும் பரிதாபமாக இருக்கிறது. 'ஈவ் டீஸிங்' போன்ற இழிவான செயல்களில் ஈடுபட்டு, காதலித்தவளைக் கைப்பிடிக்கலாம், எனகிற செய்தியைத்தான் இளைஞர்களுக்குச் சொல்லுகின்றன. காதலைக் கண்ணியமாக அணுகும் முறையை நம் இளைஞர்களுக்கு இவைகள் கற்றுக் கொடுப்பதில்லை.

இதையெல்லாம் விடக் கேவலம், நகைச்சுவை என்னும் போர்வையில் காண்பிக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகளும் திரைப்படங்களும், நம்மைத் தலைகுனிய வைப்பவை. டாய்லெட்டைப் பற்றிய ஜோக்குகளும், செக்ஸ், கெட்ட வார்த்தைகள், அடிதடி, பெரியவர்களை மரியாதையில்லாமல் நடத்துவது (முக்கியமாக அப்பா அம்மாவை ஏய், கிழவா! ஏய் கிழவி என்றழைப்பது) ஊனமுற்றோரை அவமதிப்பது, என்று மனிதநேயத்திற்குப் புறம்பான விஷயங்களையே காண்பிக்கிறார்கள். இளைஞர்களும் மேல்நாட்டு நடை, உடை, பாவனையுடன் கூடவே இந்த வேண்டாத விஷயங்களையும் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். மற்ற நல்ல விஷயமான நேரத்திற்கு கடமையை ஆற்றுவது, நேர்மையுடனும் முழுமூச்சுடனும் எடுத்த காரியத்தை முடிப்பது போன்றவற்றை, இவர்கள் மேல்நாட்டினரிடமிருந்து கற்றுக் கொள்வதாகத் தெரியவில்லை,

எந்த சீரியலை எடுத்தாலும் ஹீரோவாக இருப்பவர் எல்லாம் தெரிந்த புத்திசாலியாகவும், அழகனாகவும் இருக்கிறான். நம் இளைஞர்களுக்கு இதனால் தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படுகிறது. மேலும் நல்லவர்களாக இருப்பவர்கள் பலவீனமானவர்களாக இருப்பது போலவும், கஷ்டப்படுகிறார்கள் என்கிற மாதிரியும் சித்தரிக்கப்படுவதால், நல்ல நடத்தைக்கு ஊக்கம் கிடைப்பதில்லை.

என்னிடம் சிகிச்சைக்கு வந்த ஒரு கிராமத்துப் பெண், தன்னுடைய காதலனின் பெயரை எரியும் கொள்ளிக்கட்டையினால் தன் தொடையில் எழுதிக் கொண்டாள்! காதலன் கைவிட்டு விட்டான். இனி அந்தப் பெண்ணின் கதி என்ன? சீரியல்களைப் பார்த்து பர்சனாலிட்டிக்கு எத்தனை தூரம் இழுக்கு ஏற்படுகிறது பாருங்கள்? நம் இளைய சமுதாயம் ஒரேயடியாக குழம்பிப் போயிருப்பதற்குக் காரணம் சின்னத்திரையே!

இப்பொழுது ஒரு பயங்கரமான போக்கு ஒன்று கிளம்பியிருக்கிறது. வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பிரச்னைகள் ஆயிரமாயிரம் பார்வையாளர்களின் மத்தியில் கூறு போட்டு அலசப்பட்டு வருகின்றன. இதைக் கையாளுபவர்களுக்கு மனோவிஞ்ஞானத்தைப் பற்றிய அறிவோ, அனுபவமோ கிடையாது!

ஆனால் எந்த ஒரு பிரச்னைக்கும் இரண்டு பக்கம் இருக்கிறது. பெரும்பாலும் ஒரு பக்கத்தையே நாம் பார்க்கிறோம். நீண்ட நாள் பிரச்னைக்கு ஒரு மணி நேரத்திற்குள் எவராலும் தீர்வு காண முடியாது.

ஆனால் இந்த மாதிரி சீரியல்களில் பொது மக்களின் கண் முன்னால் சம்பந்தப்பட்டவர்களின் உணர்ச்சிப்பெருக்கைக் கிளறி விட்டு விட்டு, அவர்களது பிரச்னைகளுக்கு முழுமையான தீர்வு காணாமல் விட்டு விடுவது அபாயமானது. பார்க்கிறவர்கள் ஒரு பக்க நியாயத்தையே தங்கள் வாழ்க்கையிலும் ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

மொத்தத்தில் சின்னத் திரையினால் நம் சமுதாயத்தின் எண்ணங்களும், அபிப்பிராயங்களும், நெறிகளும் மாறிக் கொண்டிருக்கின்றன. விரைவில் குடும்பங்கள் விழித்தெழ வேண்டியது அவசியம்.

– லதா அமர்நாத்

எங்கள் வீட்டில் வேப்பிலை மரம் இருக்கிறது. காலையில் எழுந்தவுடன் தொட்டியில் இருக்கும் தண்ணீரில் சிறிதளவு பச்சை வேப்பிலையைப் போட்டு விடுவேன். மாலையில் அந்தத் தண்ணீரைச் செடிக்கு ஊற்றுவேன். இவ்வாறு செய்வதால் செடிகளைப் பூச்சி அரிப்பதில்லை. செடியும் நன்றாகப் பூத்துக் காய்க்கிறது.

- சி. மாலதி.



சமாளிக்கத் தெரியணும்!



“இரண்டு நாளா எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டுச் சொல்லிக் கொடுத்தேன். நீயும் நல்லாத்தானே சொல்லிக்கிட்டிருந்தே. இன்னைக்கு என்ன ஆச்சு? ஏன் இப்படிப் பண்ணினே? எல்லா பெற்றோர்கள் முன்னாடியும் ஆசிரியர் அப்படிச் சொன்னப்போ எனக்கு எவ்வளவு அவமானமா இருந்துச்சு தெரியுமா?”

அம்மாவின் கோபம் பார்த்து வருணுக்கு அழுகையாய் வந்தது. பள்ளியிலிருந்து அழைத்துக் கொண்டு வந்தது முதல் அம்மா அவனிடம் பேசவில்லை. டி.வி.யில் கார்ட்டூன் போடவில்லை. பக்கத்து வீட்டு ராமு விளையாடக் கூப்பிட்ட போதும், போக அனுமதிக்கவில்லை. கை,கால் கழுவி விட்ட போதும், டிபன் கொடுக்கும் போதும் அவளது கோபம் தெரிந்தது. தற்போது திட்ட ஆரம்பித்ததும் அழுகைதான் வந்தது. இந்த நான்கு வயது வருண் மீது அம்மாவுக்கு அப்படி என்ன கோபம்?

பள்ளியில் இன்று எல்லாக் குழந்தைகளும் கதை சொல்ல வேண்டும் என்று கூறியிருந்தார்கள். அம்மாவும் வருணுக்கு 'சின்ட்ரல்லா' கதையை அவன் கூறும் வகையில் எளிதாக்கிச் சொல்லிக் கொடுத்திருந்தாள். அவனும் நேற்று நன்றாகத்தான் சொல்லிக் காண்பித்தான். 'நன்றாகச் சொன்னான்' என்று பாராட்டுவார்கள் என்ற நினைப்பில் பள்ளி முடிந்ததும் முதல் வேலையாக ஆசிரியரிடம் சென்று, 'வருண் எப்படிக் கதை சொன்னான்?' என்று ஆர்வமுடன் கேட்டாள். 'அவன் நன்றாகக் கூறவில்லை' என்ற பதில் அவளுக்கு மிகுந்த ஏமாற்றத்தை அளித்தது.

வருணும் வகுப்பில் நன்றாகத்தான் சொல்ல ஆரம்பித்தான். ஆனால் மற்ற மாணவர்களின் சப்தத்தில் அவன் கூறியது ஆசிரியரின் காதில் விழவில்லை. சப்தமாகக் கூறுமாறு சொன்னார். மீண்டும் ஆரம்பித்தான். குழந்தைதானே. லேசான பயம் வேறு. வார்த்தைகள் தடுமாறின. ஆசிரியர் கொஞ்சம் சொல்லிக் கொடுத்து உதவி செய்தார். தற்போது எல்லாமே மறந்து விட்டது போலிருந்தது. வார்த்தைகள் வர மறுத்தன. 'சரி போதும்' என்று ஆசிரியர் போய் உட்காரச் சொல்லி விட்டார். அவனும் விட்டால் போதும் என்று சந்தோஷமாகப் போய் உட்கார்ந்து விட்டான். ஆனால் இப்போது அம்மாவின் கோபம்தான் அவனுக்கு அழுகையை உண்டுபண்ணியது. தன்னைப் பற்றிக் கூறிய ஆசிரியர் மீது அவனுக்கு மேலும் பயம் வந்தது.

இப்படியாகக் குழந்தைகளின் அன்றாடப் பள்ளி வாழ்க்கையில் பெற்றோரின் தலையீடு நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. இது குழந்தைகளின் மன வளர்ச்சியில் ஆரோக்கியமானச் சூழலை உண்டு பண்ணுகிறதா, இல்லையா என்பது குறித்து ஒரு பட்டிமன்றமே நடத்தலாம்.

முன்பெல்லாம் ஆசிரியர் என்றாலே அவர் கையில் வைத்திருக்கும் பிரம்புதான் நினைவுக்கு வரும். பாடங்கள் சொல்லிக் கொடுப்பதும் அவர்தான். பயிற்றுவிப்பதும் அவர்தான். சரியாகப் படிக்கவில்லை என்றால் தண்டனைக் கொடுப்பதும் அவர்தான். பெரும்பாலான பெற்றோர், பிள்ளைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்புவதோடு சரி. ஆசிரியர் என்ன பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்? பிள்ளைகள் அவற்றைப் புரிந்துக் கொண்டு படிக்கிறார்களா? என்பது எதுவும் தெரியாது. ரிப்போர்ட் கார்டில் கையெழுத்திடும் போது மார்க்கைப் பார்த்து விட்டு, குறைந்திருந்தால் மட்டும் வீட்டில் 'படி, படி' என்று சொல்லிக் கொண்டிருப்பார்கள்.

அப்பொழுதெல்லாம் ஆசிரியரும் பெற்றோரும் சந்திப்பது என்பதே அபூர்வமான விஷயம். ஆசிரியரும், பிள்ளைகளின் நடத்தையில் ஏதேனும் தவறு இருக்கும் பட்சத்தில்தான், பெற்றோரைப் பள்ளிக்கு அழைப்பார். மற்றபடி, தன் பிள்ளையின் ஆசிரியர் யார் என்பது கூட, பல பெற்றோருக்குத் தெரியாது. அதே போல் ஆசிரியருக்கும் பெற்றோரைப் பற்றித் தெரிய வாய்ப்பில்லை.

ஆனால் தற்போதுள்ள நிலை அப்படி அல்ல. பிள்ளைகளின் பள்ளிப் படிப்பில் பெற்றோரின் பங்கு பெருமளவு இருக்கிறது. இன்று என்ன சொல்லிக் கொடுத்தார்கள்? நாளை என்ன கேட்பார்கள்? என்பதை ஆர்வமுடன் அறிந்து பிள்ளைகளைப் பயிற்றுவிக்கின்றனர். அதற்கான நேரமும், சூழலும் இல்லாத பெற்றோர், குழந்தைகளை ட்யூஷனுக்கு அனுப்புகின்றனர். பாடத்தை ஆசிரியருக்கு முன்னதாகவே வீட்டில் நடத்திவிடும் பெற்றோரும் உண்டு.

இதனால் குழந்தைக்கு எது தெரியும் எது தெரியாது என்பது பெற்றோருக்கு நன்றாகத் தெரியும். இருப்பினும் அதை ஆசிரியர் மூலமாக அறிந்து, அவர் பாராட்டினால் மிகவும் அகமகிழ்ந்து குழந்தைக்குச் செல்லம் கொடுப்பதும், அவர் குற்றம் கூறினால் குழந்தை மீது ஏகமாகக் கோபிப்பதும், பெரும்பாலான பெற்றோரின் வழக்கமாகி விட்டது.

இதையெல்லாம் விடுத்து, குறித்த இடைவெளி விட்டு, குழந்தையின் முன்னேற்றம் குறித்து ஆசிரியரிடம் கேட்டு அறிவது அவசியம். அப்பொழுதுதான் ஆசிரியருக்கும் குழந்தையைப் பற்றி மதிப்பீடு செய்யப் போதிய அவகாசம் கிடைக்கிறது. இதனால் குழந்தையைப் பற்றியத் தெளிவான கருத்தும் கிடைக்கும்.

குழந்தையின் உடலும், மனமும் நோகாமல் பக்குவமாக எடுத்துச் சொல்லிப் புரியவைக்கும் ஆற்றல் பெற்றோருக்கு உண்டு. அதனால்தான் குழந்தையை நேரடியாகத் தண்டிக்காமல், பெற்றோரிடம் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர். இதைப் பெற்றோர் புரிந்துக் கொண்டு குழந்தையின் தவறுகளை உரிய நேரத்தில் உரிய முறையில் எடுத்துக் கூறி, திருத்த முன்வர வேண்டும்.

"என் குழந்தை நன்றாகத்தான் சொல்வான். இந்த டீச்சர் முகத்தை உர்ரென்று வைத்துக் கொண்டு கேட்டிருப்பார். அதுதான் சொல்லவில்லை" என்று ஆசிரியரைக் குறைகூறும் பெற்றோரும் உண்டு. இப்படி ஆசிரியரைப் பற்றிய பெற்றோரின் விமர்சனங்கள், குழந்தையின் மனத்தில் எதிர்மறையான மாற்றங்களையே ஏற்படுத்தும்.

என்னதான் பெற்றோர் குழந்தைகளுக்குப் பாடம் கற்பித்தாலும், ஆசிரியர் கூறும் கருத்துக்களும், விளக்கங்களும்தான் பிள்ளைகள் மனத்தில் நீங்கா இடம் பெற்றுள்ளன. அது மட்டுமல்ல. பாடத்துடன் ஒழுக்கமும் சேர்த்துக் கற்பிப்பது ஆசிரியர்தான். பெற்றோரின் வார்த்தைகளுக்குக் கட்டுப்படாமல் போன பிள்ளைகள் கூட, ஆசிரியரின் அறிவுரைக்குக் கட்டுப்பட்டுத் திருந்திய சம்பவங்கள் ஏராளம். இதற்கு முக்கியக் காரணம், பிள்ளைகள் தங்கள் மனத்தில் ஆசிரியருக்குக் கொடுத்துள்ள உயர்ந்த ஸ்தானம், மரியாதை. அதற்கு ஒரு போதும் தீங்கு விளைவிக்காமல் ஆசிரியரின் மீது நன்மதிப்பை ஏற்படுத்துவது, பெற்றோரின் தலையாயக் கடமையாகும்.

— பொற்செல்வி குமரவேல்

உளுந்து வடை மாவையே குட்டிக் குட்டி சீடை போல எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து, குலோப்ஜாமூன் போல சர்க்கரைப் பாகில் போட்டால் புதுவித குலோப்ஜாமூன் சுவையாக இருக்கும். உடனே செய்து உடனே சாப்பிடலாம். சுலபமாகச் செய்யலாம். ஒரு மாறுதலான மாலை டிபனாகச் செய்யலாம்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



உலகிலேயே சகலமானவர்களும் மிகவும் ரசித்து, விரும்பிப் பார்க்கிற அழகோவியம் எது தெரியுமா?

கண்ணாடியில் தெரியும் தங்கள் முகத்தின் பிரதிபலிப்பைத்தான்!

அதனால்தான் அந்தக் காலத்தில் கூட பல பிரபுக்களும், ராஜவம்சத்தினரும் பிரத்யேக ஓவியர்களை அமர்த்தி, தங்களின் உருவங்களை ஆயில் பெயிண்ட்டிங்காகத் தீட்டி, காலத்தால் அழியாத ஓவியமாக்கி, அதை ரசித்துச் சந்தோஷப்பட்டார்கள்.

புகைப்படங்கள் இந்தச் சந்தோஷத்தை சாமானியர்களின் கைகளுக்குக் கொண்டு சேர்த்து விட்டது.

புகைப்படத்திற்கு மேலும் மெருகூட்டுவது அதற்குப் போடப்படும் ஃப்ரேம்தான்.



ஃபோட்டோ ஃப்ரேம் செய்வோமா?

ஒருசில ஃபேன்ஸி ஃபோட்டோ ஃப்ரேம்களை எப்படிச் செய்வது, அவற்றை எப்படி அலங்கரிப்பது என்பதைப் பார்ப்போம்.

மேஜை மேல் வைக்கக்கூடிய ஃபோட்டோ ஃப்ரேம்களை சிறிது ஆர்வமும், முயற்சியும் இருந்தால் நாமே சுலபமாக வீட்டிலேயே செய்யலாம்.

படக்கடைகளில் கிடைக்கும் சாதாரண ஃப்ரேம்களில் கிடைக்காத தனி முத்திரை இலைகளை நாமே செய்து நம் கற்பனையையும், கைவண்ணத்தையும் கலந்து அழகூட்டும் போது கிடைக்கிறது.

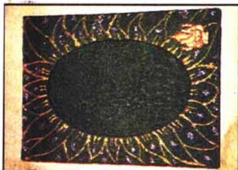
உங்கள் வீட்டு உபயோகத்துக்கு மட்டுமல்ல, சிறந்த பரிசுப் பொருளாகவும் அமையும்.



உஷா ஸ்ரீகுமார்

ஃபோட்டோ ஃப்ரேம் செய்யத் தேவையான பொருட்கள் :

1. ஹார்ட்போர்டு அல்லது மெல்லிய ப்ளைவுட்
2. பெவி பாண்ட் அல்லது பெவிகால்.
3. ட்ரான்ஸ்பரண்ட் பிவிசி ஷீட்
4. மெல்லிய ஸ்பாஞ்ச் ஷீட்
5. அலங்கரிக்கத் தேவையான துணி/ஹேண்ட்மேட் பேப்பர்/ பெயிண்ட் வகைகள்.



செய்முறை :

1. ப்ளைவுட்டை விருப்பப்பட்ட அளவில் வெட்டவும். (உதாரணம் : போஸ்ட் கார்டு சைஸ் ஃபோட்டோ ஃப்ரேம் செய்வதற்கு 5½" X 7½" என்று

இரண்டு துண்டுகள் தேவை. (A)

2. அதில் மேல் பகுதியில் வர வேண்டிய ப்ளைவுட் துண்டில், நடுப்பகுதியிலிருந்து 4"X5½" துண்டை வெட்டி எடுத்து விடவும். (B). (இதை பிளைவுட் அறுக்கும் கடைகளிலேயே செய்து தருவார்கள்.)

விருப்பப்பட்டால் நீள்வட்ட வடிவிலும் வெட்டலாம்.

3. வெட்டி எடுத்த துண்டை வீணாக்காமல் அதிலிருந்து படத்தை மேஜை மீது நிற்க வைப்பதற்குப் பின்புறத்திலிருந்து சப்போர்ட் செய்யும் பகுதியைச் செய்து கொள்ளவும். (c)

4. விரும்பிய துணியை 'A' பகுதியின் உட்புறமும் வெளிப்புறமும் மூடும்படி ஒட்டவும்.

5. இதே போல 'C' பகுதியையும் துணி ஒட்டி ரெடி செய்யவும்.

6. 'B' பகுதியில் வெளிப்புறம் வரக்கூடிய பாகத்தில் அளவாக வெட்டப்பட்ட ஸ்பாஞ்ச் ஷீட்டை ஒட்டவும்.

7. ஸ்பாஞ்ச் மூடும்படி துணியை 'B' பகுதியில் ஒட்டவும்.

8. 'A' பகுதி மீது 'B' பகுதியை வைத்து 1 சைட் தவிர்த்து மற்ற 3 சைட்களிலும் (2, 3, 4) ஓரத்திற்கு அளவாக பெவிபாண்ட் பூசி ஒட்டவும்.

9. ட்ரான்ஸ்பரண்ட் பிவிசி ஷீட்டை (கெட்டியான வகை) 'B' பகுதியின் நடுப் பகுதியை விடச் சிறிது அதிக அளவு வைத்து வெட்டி, காய்ந்த ஃபோட்டோ ஃப்ரேமுக்குள் நுழைக்கவும்.

(படத்திற்குக் கண்ணாடி போடுவதற்குப் பதிலாக பிவிசி ஷீட்டைப் பொருத்து கிறோம்.)

10. 'C' பகுதியை தேவையான கோணத்தில் சிறிய அட்டையை கீல் போல வளைத்து, பெவிபாண்ட்டால் ஒட்டிப் பொருத்தவும்.

இப்போது உங்கள் ஃபோட்டோ ஃப்ரேம் தயார்!

இதை எப்படியெல்லாம் மேலும் அழகூட்டலாம் என்று பார்ப்போமா?

• டார்க் கலரில் செய்யப்பட்ட ஃபோட்டோ ஃப்ரேமை ஃபேப்ரிக் கலர் கோல்டு, சில்வர், காப்பர் கலர் பெயிண்ட்டுகளாலும், க்ரிட்டர் கலர்ஸ்ஸாலும் ஜொலிக்கச் செய்யலாம்.

• சிறிய பிள்ளையார், லட்சுமி போன்ற உருவங்களை ஒரு ஓரத்தில் ஒட்ட புது லுக் கொடுக்கலாம்.

• ஓரங்களில் மெல்லிய லேஸ்களால் ஃப்ரில் வைத்துத் தைக்கலாம்.

• குட்டிப் பாப்பா ஃபோட்டோ வைக்கும் ஃப்ரேமின் மூலைகளில் டெடிபேர், மிக்கி மவுஸ், கிசெயின் பொம்மைகளைக் கொண்டு அலங்கரிக்கலாம்.

• இளஞ்ஜோடிகள் புகைப்படத்தை வைக்கும் பிரேமில் 'B' கட்டிங், ஹார்ட்டின் வடிவத்தில் செய்யலாம்.

• உங்கள் டீனேஜ் மகனின் ஃபோட்டோவை டெனிம் துணியால் செய்த ஃப்ரேமில் பொருத்தினால் 'செம தூள்'ஆக இருக்கும்!

• சாக் பவுடர் + பெவிகால் கலவையைப் பிசைந்து அந்த மாவால் இலைகள், பூக்கள், சிறு கனிகள் வடிவமைத்து, ஃப்ரேம் முழுவதும் ஒட்டி, லைட் கலர்கள் பூசினால் "எங்கிருந்து வாங்கினீங்க? சிங்கப்பூரா? லண்டனா?" என்று பார்ப்பவர்கள் ஆச்சரியத்தோடு கேட்பார்கள்.

• நவராத்திரியின் போது வந்த 60 சென்டிமீட்டர் ப்ளவுஸ் பிட்கள் உங்கள் ஃப்ரேம்களை அழகுபடுத்தும்.

• அடுத்த நவராத்திரியின் போது இதே ஃப்ரேம்களை எவர்சில்வர் கிண்ணம், பிளாஸ்டிக் டப்பாவுக்குப் பதில் பரிசாகத் தாம்பூலத்தோடு கொடுத்தால் நிச்சயம் பெறுபவரால் போற்றிப் பேணப்படும்.

• இவ்வகை ஃபோட்டோ ஃப்ரேம் தயாரிக்க 15 - 20 ரூபாய்தான் செலவு. ஒரு மணி நேரத்தில் செய்யலாம்.

விற்கப் போனால் 35- 250 ரூபாய் வரை கிடைக்கும்.



குழந்தைகளுக்கு மதியம் லஞ்சுக்கு இட்லி அல்லது தோசை வைக்கும் போது கொஞ்சம் நீரோ அல்லது பாலோ அதன் மேல் தெளித்து வைத்தால் மதியம் காய்ந்து போகாமல் இருக்கும்.

- சாந்தி



வெற்றிக்கு வழி



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூல காரணமாக இருப்பது அவனது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும்.

ஒருவருடைய பெயரையும், கையெழுத்தையும் அதிர்ஷ்டகரமானதாக்கி தொழில் வசியம் செய்துகொண்டால் வெற்றிமேல் வெற்றிகள் கிட்டும். பணம், பதவி, புகழ் யாவும் கிட்டும். நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம் என்று நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார் கோவை மாவட்டம், கணுவக்கரை-யில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே. ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் என்பது ஏற்கனவே உள்ள பெயரில் மிகச் சிறிய திருத்தம் (குறியீடு) செய்வதே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவையில்லை. கையெழுத்திலும் அப்படித்தான். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற நற்குணங்கள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில், தொழிலில், உத்தியோகத்தில் வெற்றி பெற முடியவில்லை எனில் அவருக்கு பெயரில் அதிர்ஷ்டம் (ராசி) இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் வைத்தால் தொழில் அமோக வெற்றிபெறும்.

அதிர்ஷ்டப்பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து, தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் அன்பான, அழகான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள், வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், உயர்வான உத்தியோகம், சுகமான வாழ்க்கை, ஆரோக்கியமான உடல், பணம், பதவி, புகழ் பெற்று அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் பெற்று வளமுடன் வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எந்த வயதிலும் மாற்றி அமைத்து வெற்றி பெறலாம். இதற்கு வயது ஒரு தடை அல்ல.

அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவர்கள் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும், ஏற்கனவே அதிர்ஷ்டத்துடன் இருப்பவர்கள் மேலும் கூடுதல் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும் இக்கலை துணை புரியும்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் - மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனபயம், குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமை, நோய், செய்வினை, மாந்தீரீக பாதிப்பு, திருமணத்தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்றத்தடை, புகழ் இல்லாமை போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப்பிரச்சனைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் நியூமராலஜிப்படி அமைத்துக் கொண்டால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்துச் செல்வச் சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

தங்களுக்குத் தாங்களே பெயர் மாற்றிக் குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பம் அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

பெயர் வசியம், தொழில் வசியம் (தொழில் கவர்ச்சி) மனித வசியம் எனும் மனக் கவர்ச்சி இருக்கும்படி பெயர் சூட்டினால் பிரபல அதிர்ஷ்டங்களைப் பெறலாம்.

எண்கணித சாஸ்திரம் என்பது ஒரு விஞ்ஞானம் ஆகும். உடல் காந்த சக்திக்கு ஏற்ப கையெழுத்தை அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்களை அள்ளித் தரும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் வெற்றி, தொழில் மேன்மை, உத்தியோகத்தில் சிறப்பு, குடும்பத்தில் சந்தோஷம் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க 1. கைரேகை ஆய்வு. 2. கிரக நிலை ஆய்வு. 3. முகக் கூறு. 4. உடல் கூறு. 5. காந்த சக்தி ஆய்வு செய்து தான் பெயர் அமைக்க வேண்டும்.

அந்தக் காலத்து இராஜராஜ சோழன், உத்தம பாண்டியன், புத்தர், அசோகர், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திரா காந்தி, வீரமா முனிவர், மில்டன், செல்வேல்சேரன், சிவாஜி, எம்.ஜி.ஆர். போன்றோரும் மேலும் பலரும்அதிர்ஷ்டப் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின் பிரபலமானவர்களே ஆவர்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளனாக ஆக்கக் கூடியது.

பெயர் மாற்றத்தால் பெரும் செல்வந்தர் ஆகலாம். கையெழுத்தால் தலையெழுத்தை வெல்லலாம்.

பெயரையும், கையெழுத்தையும் வளமான- தாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இதை இவர் விஞ்ஞான ரீதியில் நிரூபித்துக் காட்டி வெற்றியும் பெற்றுள்ளார்.

இவரிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர்,அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து அமைத்துக் கொண்டவர்கள் அனைவரும் சிறப்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இக்கலை இனம், மொழி, மதம் சார்பற்றது. அனைவருக்கும் அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளித்தரும்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண் (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட **''மறுமாங்கல்ய பூஜை''** -அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோசமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No. 1 நியூமராலஜி நூல்) **''அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்''**- (தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு ஆகிய மொழிகளில் கிடைக்கும்) என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ. 1,000/- அனுப்புங்கள்.



உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே. ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன் - தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்
கே. ஆர். பிரபாகர்ராஜ் M.A.,
நல்லாந் தோட்டம், கணுவக்கரை (P.O.) - 638 459
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. போன் : (04254) 287258

வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்

ஃப்ரண்ட்ஸ் ஸாரி



நாங்கள் மூன்று பேரும் 'ப்ளான்' பண்ணிய நேரம் கொழுத்த இராகுகாலமாக இருந்திருக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் ஒரு சாதாரண புடைவை எடுக்கிற விஷயத்தில் இத்தனை பிரச்னைகள் வருமா? அதற்கான விதை விதைத்தவர்கள் டெபோராவும், சுந்தரியும்தான்.

அன்று காலை பள்ளிக்கு நேரமாகி விட்ட அவசரத்தோடும், உடுத்த நினைத்த புடைவைக்கு மேட்சிங் பிளவுஸ் தேடிக் கைக்குக் கிடைக்காத கோபத்தோடும், பள்ளிக்குள் நுழைந்த செல்வியின் கண்களில் முதலில் பட்டது இந்த இருவரும்தான். இருவரும் எப்போதும் ஒரே மாதிரி புடைவையில் வருகிற தோழிகள்.

"ஐய்ய! என்ன இது. தினமும் யூனிஃபார்ம் போட்டுண்ட மாதிரி நல்லாவா இருக்கு" என்று வெளிப்படையாக நாங்கள் விமர்சித்தபோதிலும் உள்ளுக்குள் பொருமுவதுதான் உண்மை.

"எப்படித்தான் தினமும் சொல்லி வச்சு ஒரே மாதிரி கட்டிக்கிறாங்களோ. ஒருநாள் கூட தவறாம."

அதென்னவோ எங்களுக்கு மட்டும் ஒருநாளில் ஒரு புடைவை, நினைத்த மாத்திரத்தில் கட்ட ஒழிவதில்லை. என்றைக்காவது நாங்கள் ஒரே நிறத்தில் சொல்லி வைத்துக் கட்ட நினைத்தால், சிறிது நேரத்திலேயே மனதிற்குள் மணி அடித்து விடும்.

"ஸாரிப்பா. அந்தக் கலர்ல எங்கிட்ட காட்டன் புடைவைதான் இருக்கு. கஞ்சி போடாம இருக்கறதால கட்ட முடியாது" இது ஒருத்தி.

இன்னொருத்தி. "அட, இப்போதான் ஞாபகம் வருது. அந்தக் கலர் புடைவையோட ப்ளவுஸ் போன வாரம் இஸ்திரி போடும் போது தீஞ்சுட்டுது."

இப்படியாக அந்தத் திட்டம் பேச்சுடனேயே மங்களம் பாடப்பட்டு விடும்.

இந்த நிலையில்தான் வனிதா தன் பிறந்த நாளுக்கு மஞ்சள் நிறத்தில் ஒரு புடைவை எடுத்தாள். அதே இளம் மஞ்சள் நிறத்தில் என்னிடமும் செல்வியிடமும் ஏற்கெனவே புடைவை இருந்ததால், வனிதாவின் பிறந்த நாளில் மூவரும் ஒரே வண்ணத்தில் புடைவை உடுத்துவதாக முடிவாயிற்று. அந்த நாளில்தான் தனது மஞ்சள் புடைவைக்கு மேட்சிங் பிளவுஸ் தேட நேரமில்லாமல், வேறு ஒரு புடைவையைக் கட்டிக் கொண்டு வந்த செல்வியின் வயிற்றெரிச்சலை அந்த இருவரும் கொட்டிக் கொண்டனர்.



"இவளுங்கள மாதிரி இல்லைன்னாலும் ஒரு புடைவையாவது நாம மூணு பேரும் ஒரே மாதிரி கட்டினாத்தான்ப்பா என் ஜென்மம் சாபல்யம் அடையும்'' எனக் கொதித்தாள் செல்வி.

அவளின் ஆதங்கத்தைப் போக்க நாங்கள் போட்ட 'ப்ளான்'தான் 'ப்ரெண்ட்ஸ் ஸாரி'யாக, மூவரும் ஒரே கலர் மற்றும் டிசைனில் புடைவை எடுப்பது என்பது. அந்த நேரத்தில்தானா அந்த இரண்டு ஆசிரியைகளும் அங்கே வர வேண்டும்? எங்கள் உரையாடலைக் கேட்டவுடன் அவர்கள்,

"என்னம்மா, ப்ரெண்ட்ஸ் ஸாரில்லாம் கல்யாணமாகாத பொண்ணுங்கதான் எடுக்கணுமா? நாங்கள்ளாம் கலந்துக்கக் கூடாதா?'' என்று அங்கலாய்க்க,

சரியென்று (வேறு வழியில்லாமல்) அவர்களும் எங்கள் பிளானில் உறுப்பினர்களாக்கப்பட்டனர்.

தற்செயலாகத் தண்ணீர் குடிக்க வந்த இன்னும் இரண்டு ஆசிரியைகள்,

"ஓஹோ, இதுவா விஷயம். அப்ப எங்க பெயரையும் சேர்த்துக்கங்கப்பா'' என்றனர் பெருமிதம் பொங்க, ஏதோ தர்மஸ்தானத்திற்கு நன்கொடையளிக்கும் தோரணையில். இப்படி ஒவ்வொருவராய்ச் சேர்ந்து இறுதியில் மொத்தமாய்ப் பதினோரு பேர்

மு. ப்ரியதர்ஷினி

எண்ணிக்கையாயிற்று.

"சே! பேசாம யூனிபார்ம் ஸாரிக்கே ஆர்டர் குடுத்துடலாம் போல" என்று வனிதா ஒரு பக்கம் பொறுமினாள்.

இப்பொழுது சேலைக்கான பட்ஜெட் கூட்டத் தொடர் கூட்ட வேண்டியதாயிற்று. எங்களில் திருமணமாகாத இரண்டு பேருக்குத் திருமணம் நிச்சயம் செய்யப்பட்டு விட்டிருந்ததால், இந்தப் புடைவை ஒரு நினைவுச் சின்னமாகவும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதாயிற்று. எனவே புடைவை காஸ்ட்லியாக இருக்க வேண்டும் என்பது எங்கள் எண்ணம்.

இதைக் கேட்டவுடன் குடும்ப இஸ்திரீகளோ (பெண்கள்) "ஐயோ! எங்க பட்ஜெட் ஒத்து வராதும்மா. மாதக் கடைசி வேற" என்று அலற ஆரம்பித்தனர்.

செல்வியோ தீயணைப்பு அலுவலகத்திற்குத் தகவல் அனுப்ப வேண்டிய அளவுக்குப் புகைய ஆரம்பித்து விட்டாள்.

ஒருவழியாக ஐநூறு ரூபாய் என்று புடைவை விலை நிர்ணயிக்கப்பட்டது. அதற்கும் குறைவாக என்றால் மனதிற்குப் பிடித்த டிசைன் மற்றும் நல்ல வெரைட்டி கிடைக்காது என்ற எங்களின் தர்க்கத்தையொட்டி, மறுநாள் புடைவை எடுக்கச் செல்லலாம் என்று நாங்கள் முடிவு செய்த நேரத்தில்தான் விதி சமர்த்தாக தன் வேலையைச் செய்யப் புறப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

மறுநாள் யாருமே புடைவைக்கான தொகையைக் கொண்டு வந்திருக்கவில்லை,

எங்கள் வீட்டு சிங்க் அடிக்கடி அடைத்துக் கொள்ளும். எங்கள் வீட்டில் வேலை செய்பவர் சொன்னது போல் தினமும் குக்கரில் இருக்கும் வெந்நீரை சிங்கில் கொட்ட இப்பொழுது சிங்க் சுத்தமாக இருக்கிறது. அடைப்பதே இல்லை.

\- சரஸ்வதி.



எங்கள் மூன்று பேரைத் தவிர. ஒவ்வொரு வருக்கும் ஒரு காரணம் மட்டும் கணக்காய் இருந்தது.

"அம்மா இப்போ இல்லைன்னுட்டாங்க."

"எங்க அத்தைக்கு திடீர்னு காது வலி."

"அவர் திட்டறார்ப்பா, இப்போ எதுக்குப் புடைவைன்னு."

பொதுவாகப் பணம் இப்போதைக்கு இல்லை என்பது அனைவரின் பிரச்னை யாக இருந்தது. எங்களுக்கோ எடுத்த காரி யத்தில் பின்வாங்குவது பெருத்த அவமான மாகத் தோன்றியது.

பிரச்னை பணம்தான் என்பதால், எனது சேமிப்பு ரூ. 2000த்தை நான் முன்னே வைக்க, செல்வியின் ரூ. 1,500 மற்றும் வனிதாவின் ரூ 1,200 ரொக்கத்தோடு, க்ளார்க் ரோஹிணி ரூ. 800 பைனான்ஸ் பண்ணினாள்.

ஒருவழியாகப் பணம் தயார் செய்யப் பட்டு ஊரிலேயே பெரிய கடை ஒன்றில் எடுப்பதாக முடிவு செய்யப்பட்டது. இப் போது அடுத்ததாக முன்நின்ற பிரச்சினை யார் யார் கடைக்குப் போய்ப் புடைவை யைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்பது. கடைசியில்,

"நல்ல ரசனை உங்களுக்குத்தான்"

என்று எங்கள் மூவரையுமே தேர்ந்தெடுத் தனர். (பைனான்சியர்ஸ் என்பதாலோ என்னவோ.)

தேர்ந்த அரசியல் பொதுக்குழுக் கூட்டத் தைப் போல அதிலும் கருத்து வேறுபாடு இருக்கத்தான் செய்தது. "ப்ரீத், நீ எப்பவும் கழுதைக் கலரும், குதிரைக் கலருமாவே செலக்ட் பண்ணுவே. அது மாதிரி எடுத்து வந்துடாதே. எங்க நிறத்துக்கும் பொருந் தணும்ல."

நான் எப்போதும் லைட் கலரிலேயே செலக்ட் பண்ணுகிறேன் என்பதால் மீனாட்சி மிஸ்ஸின் 'கமெண்ட்' இது.

"இதோ பாருங்கப்பா, ஐநூறுக்கு எடுக்கற புடைவை. நாலு இடத்துக்குப் போக வர கட்டற மாதிரி இருந்தாத்தான் உபயோகமா இருக்கும்" இது தமிழாசிரியை பரமேஸ்வரி யின் கருத்து. இன்னும்... இன்னும்.

எனக்கென்னவோ அனைவரின் கருத்துக் களையும் கேட்கும் போது எங்கள் தேர்வு அனைவரையும் திருப்திப்படுத்தும் என்று தோன்றவில்லை. இதற்கு நானே ஒரு தீர்வைப் பிரகடனப்படுத்தினேன். அதாவது, அனைவரும் கடைக்குச் செல்வது என்று.

"அப்படின்னா கொஞ்சம் சீக்கிரமே ஸ்கூலை விட்டுக் கிளம்பணும். மேடம்கிட்ட எப்படி பர்மிஷன் வாங்கறது" பதறினாள்

சுவாமி படங்களுக்கு மஞ்சள், குங்குமம், சந்தனம் சிறியதாக முத்துப் போல் வைக்க பட்ஸ் அல்லது சிறு குச்சியில் பஞ்சைச் சுற்றி அதை உபயோகித்தால் கையால் வைப்பதை விட அழகாகவும், நேர்த்தியாகவும் இருக்கும்.

- பி. ருக்மணி



ஜெயந்தி.

"உண்மையைச் சொல்லிடுவோம். நிச்சயம் வருவாங்க."

முதல்வரும் பெண்தானே எங்கள் ஆசையைப் புரிந்து கொள்ள மாட்டாரா, என்ற நப்பாசையில் மெதுவாகச் சென்று அனுமதி கேட்டோம்.

"பரவாயில்லையே, அப்ப நானும் சேர்ந்துக்கறேனே."

அவர் சொன்னதுதான் தாமதம். பலத்த சப்தத்துடன் யாருடைய இதயமோ வெடித்தது. எங்கள் அனைவரின் உற்சாகமும் நொடிப் பொழுதில் தொலைந்து போனது. ஏனென்றால் எங்கள் பள்ளி முதல்வரின் ரசனை அத்தனை வித்தியாசமானது. மேலும் அடுத்தவர் மனதைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் துளியும் இங்கிதமின்றி விமர்சிப்பார்.

"என்ன புடவை இது. பட்டிக்காட்டுக் கலர். என்ன ரசனைப்பா உங்களுது."

"ம்ஹூம்! இந்த விலையில புடவை எடுத்துத்தா சீக்கிரமே டேபிள் துடைக்கத்தான் போடணும்."

இந்த ரீதியில்தான் அவர் கமெண்ட்ஸ் இருக்கும்.

இத்தனை பேசுகிற அவர் ரசனை இருக்கிறதே, ஆஹா! சொல்ல வாய் கொள்ளாது.

"எப்படிப்பாயிருக்கு? இரண்டாயிரத்து நூறு இந்தப் புடவை" என்று அவர் காட்டுகிற புடவையை,

"பிரமாதம் மேடம். எப்படித்தான் உங்களுக்கு மட்டும் கிடைக்கிறதோ இப்படிப் பட்ட புடவை" (கிட்டத்தட்ட வஞ்சப் புகழ்ச்சி இது) என்பவர்கள். அவர் நகர்ந்ததும்,

"புடவையைப் பாரு. சாமியார் உடுத்தற மாதிரி ஒரு கலர்; ரேஷன் கடையில எடுத்த மாதிரி ஒரு துணி. இந்த லட்சணத்தில் இது பெரிய ரசிக சிகாமணி. அடுத்தவங்களை விமர்சிக்கிறது வேற, கர்மம். கர்மம்" என்று தலையிலடித்துக் கொள்வார்கள்.

அவரது அறையிலிருந்து வந்தவுடனே மீனா மிஸ் கண்களை இறுக மூடிக் கொண்டு அவசர அவசரமாகப் பிள்ளையாருக்குப் பேஜர் அனுப்ப ஆரம்பித்து விட்டார்.

"சித்தி விநாயகா! மேடத்தை இதிலிருந்து எப்படியாவது கழற்றி விட்டுடு. உனக்கு பதினெட்டுத் தேங்காய் உடைக்கிறேன்."

சித்தி விநாயகர் அருளே அருள். அன்று மாலை கடைக்குக் கிளம்புகையில் மேடத்தின் சின்ன மாமனார் மண்டையை உடைத்துக் கொண்டதாக தொலைபேசியில் அழைப்பு வர, மீனா மிஸ்ஸின் பிரார்த்தனைக்கு நல்ல பதில் கிடைத்தது.

சந்தோஷத்தோடு கிளம்பிய நாங்கள் கடைக்குள் நுழைந்து புடைவைகளைப் பார்க்கத் துவங்கியதும்தான், இத்தனை பெண்களும் ஒரே மாதிரி புடைவையை ஒருமனதாகத் தேர்ந்தெடுக்க முடியும் என்று எண்ணியது எவ்வளவு பெரிய முட்டாள்தனம் என்று புரிந்தது.

விதம்விதமான வண்ண மயமான புடைவைகளைப் பார்த்ததும் ஒவ்வொருவருக் கும் ஒவ்வொரு மாதிரி எண்ணம் தோன்றியது.

"இந்த நீலாம்பரியைப் பார்த்தீங்களா? நல்ல அகலக் கரை வச்சு எவ்வளவு நல்லா இருக்கு" இது மீனாட்சி. பரமேஸ்வரி மற்றும் அருண்மொழி முதலான திருமணமானவர்களின் ஏகோபித்த கருத்து.

"போங்க மிஸ். பட்டுப் புடைவை மாதிரி இருக்கு. ஸ்கூலுக்கெல்லாம் கட்டிக்கிட்டு வர முடியுமா? அதுக்கு 'சித்தி' புடைவை பரவாயில்லை. 'அண்ணாமலை' கூட ஓ.கே.தான்" இது ஒரு குழுவின் கருத்து.

"ஐயோ, அதெல்லாம் கூட பட்டிக் காட்டுத்தனமா இருக்கும். நம்ம மாதிரி ஒர்க்கிங் உமன்ஸ்க்கெல்லாம் காட்டன் அல்லது பூனம்தான் நல்லது. இந்த 'ரசகுல்லா'

கூட நல்லாத்தான் இருக்கு" இது இன்னொரு குழு.

செல்வி கிட்டத்தட்ட வெடித்தே விட்டாள். "ரசகுல்லா, குலோப்ஜாமூன்னுட்டு. இப்போ எடுக்கறதா பெரிய விஷயம். எல்லோரும் ஒரே புடைவையாய் எடுக்கணும்னு தானே வந்தோம்."

எல்லோரும் வாய்க்குள் முனக ஆரம்பிக்க, ஜெயந்தி நாட்டாண்மை ஜபர்தஸ்தோடு முன்னே வந்தாள்.

"செல்வி நீ சொல்றதெல்லாம் சரிதான். ஆனா எல்லார் மனசும் ஒத்துப் போகணும்ல" என்றவள் என்னிடம் திரும்பி, "இதோ பார் ப்ரீத், நீதான் எல்லோரையும் புரிஞ்சுக்குவே. நாங்க சொல்றதைக் கொஞ்சம் கேளு. எல்லோரும் மனசுக்குப் பிடிச்சதா எடுக்கட்டும். மனசிருந்தா இப்ப நீங்க பணம் குடுங்க. அப்புறம் வாங்கிக்குங்க. உங்களுக்கு விருப்பம் இல்லைன்னா திரும்பிடலாம்."

இந்த வார்த்தைகளைக் கேட்டவுடன் 'முடியாது' என மறுப்பதோ, விதண்டாவாதம் செய்வதோ சிறுபிள்ளைத்தனமாகத் தோன்றியது.

"சரிப்பா அவங்கவங்களா எடுக்கட்டும். 'ப்ரெண்ட்ஸ் ஸாரி'ங்கற பேர்ல எல்லோரும் மனசுக்குத் திருப்தியில்லாத ஒரு ஸாரியைக் காட்டுவானேன்" என்று வழி விட்டேன். செல்வியும் வனிதாவும் முக்கண்ணன் வாரிசுகளாகி, என்னை எரிக்கத் தொடங்க நான் வெம்மை தாளாமல் கல்லாவை நோக்கி ஓடினேன். எல்லோரும் அவரவர் ஆசை போல இரண்டு மூன்று குழுக்களாகப் பிரிந்து புடைவைகளை எடுத்துக் கொண்டு சந்தோஷமாக வீடு திரும்ப, நாங்கள் மூவரும் தொங்கிய முகத்தோடும் வீசிய வெறும் கையோடும் வீடு திரும்பினோம்.

ஒரு வாரம் சென்றபின் அனைவரும் தாங்கள் புதுப் புடைவைக்கு ஜாக்கெட் தைத்து முடித்து ஒரு நாளும் குறித்து விட்டனர் புதுப் புடைவையை ரிலீஸ் செய்ய. அந்த நேரம் யமுனா எங்களிடம் வந்து, "ஆமா நீங்க மூணு பேரும் என்ன பண்ணப் போறீங்க" என்று கேட்டு எங்களை வெறுப்பேற்றினாள்.

நாங்களோ வெறுமனே புன்னகைத்து விட்டு, தனியாக வந்து தீர்மானித்தோம். அதாவது, நாளை நாங்கள் அவர்களில் எந்தக் குழுவினரோடும் ஒட்டாத வெவ்வேறு நிறங்களில் புடைவை கட்டிக் கொண்டு வருவது என்று.

மறுநாள் அவரவர் திட்டப்படியே பள்ளி வந்து சேர்ந்தோம். காலைப் பிரார்த்தனைக் கூடத்தில் கூடியிருந்த அனைவர் முகத்திலும் பெருமை பொங்கியது. டெபோராவும், சுந்தரியும் எங்களை நக்கலாய்ப் பார்க்க, எங்களுக்கோ நாக்கைப் பிடுங்கிக் கொள்ளலாம் போலிருந்தது.

அப்பொழுது அழகுப் போட்டி நடுவர்களைப் போல எங்களைக் கூர்மையாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த மேல்நிலை வகுப்பு மாணவிகளில் நர்மதாவும், சத்யாவும் எங்களை நோக்கி வந்தனர்.

"என்ன மிஸ் விசேஷம். எல்லோரும் ஆளுக்கொரு குருப்பா யூனிபார்ம் போட்டுட்டு இருக்காங்க. நீங்க மூணு பேரும்தான் மிஸ், வெரைட்டி கலர்ல வித்தியாசமா இருக்கிங்க. பளிச்சுன்னு" என்றார்களே பார்க்கலாம். நாங்கள் மூவரும் அந்த நிமிடமே ஜிவ்வென்று பறக்க ஆரம்பித்து விட்டோம்.

நாங்கள் அடுக்குமாடி குடியிருப்பில் வசிக்கும் எங்கள் குடும்ப நண்பரைப் பார்க்கச் சென்ற போது 'வாட்ச்மேன்' என் கணவரிடம் ஒரு 'ரிஜிஸ்தரை' நீட்டி, என் கணவரின் பெயர், நாங்கள் வந்த நேரம், யாரைப் பார்க்கப் போகிறோம் என்று எழுதச் சொன்னார். பட்டப் பகலிலேயே வீட்டினுள் புகுந்து கொள்ளையடிக்கும் திருடர்களைத் தவிர்க்கத்தான் இந்த நல்ல ஏற்பாடாம்.

– லலிதா ராஜப்பா



என்று குறையும்

சமீபகாலமாக, 'வீட்டில் ரொம்ப போரடிக்கிறது' என்கிற பேச்சையே மனையாள்கள் சொல்வதில்லை. பொய்யில்லை. நிஜம்தான். வீட்டிலிருப்பவர்களுக்கு டி.வி. சீரியல்கள் பார்க்க டயமே போதவில்லை என்கிற நிலை இருக்கும்பொழுது எங்கிருந்து போர் அடிக்கும்? அதுவும் மெகா சீரியல்கள் மனிதனை மந்திரக்கோல் ஆட்டுவிப்பது போலல்லவா கட்டிப் போட்டிருக்கிறது. அதுவும் அந்த சீரியல்களில் வரும் நெகடிவ் ரோல்களைச் செய்யும் வில்லி

சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்:

"முன்பெல்லாம் பொழுது போகாவிட்டால் அக்கம் பக்கத்தாருடன் மதிய வேளைகளில் சிலர் சினிமா, டிராமா என்று போயிருந்திருக்கிறார்கள். பஸ் ஏறி, ரயில் ஏறிப் போய் ஒரு படம் அல்லது டிராமா பார்க்க மெனக் கெடுவோம். சீரியல் என்பது நம்மை வெளியே அலைய விடாமல் வீட்டிற்குள்ளேயே பொழுதுபோக்கைத் தருகிறது.

டி.வி.யில் படமும் போடுகிறார்கள். ஆனால் பலதும் பார்த்த படமாக இருக்கிறது. வயதான காலத்தில், வெளியிலும் ரொம்பப் போக முடியாத நிலையில், வீட்டிற்குள் இருந்தபடி சீரியல்களைப் பார்த்து வருகிறோம். சீரியல்கள் மூலம் நல்லதும் காட்டப்படுகிறது, கெட்டதும் காட்டப்படுகிறது.



• விஜயலட்சுமி



• புவனேஸ்வரி ரங்கநாதன்

கெடுதலான விஷயம் காட்டப்படுவது 'டக்'கென எல்லோர் மனதிலும் பதிந்து விடுகிறது. நல்லதை விட, கெட்டதை மனது உடனே பிடித்துக் கொள்ளும் என்பது உலக வழக்கம்தானே. சில சீரியல்களில் பெண்கள் பழி வாங்குதல், சூழ்ச்சி செய்தல் போன்றவை ரொம்பவுமே மிகைப்படுத்திக் காட்டப்படுகின்றன. நடைமுறையில் இவையெல்லாம் முடியாது என்று தெளிவாகத் தெரிகிறது. அப்படி தெரிந்திருந்தும், இந்த மாதிரி 'பூச்சுற்றலை' கனகாரியமாக ஏன் பார்க்க வேண்டும் என்கிறீர்களா? அந்த ரோலில் வரும் பெண்ணானவள் (வில்லி) என்னதான் செய்கிறாள் பார்ப்போமே! என்கிற உத்வேகம்தான்.

அதை தினமும் பார்ப்பதால் எனக்குள் எந்த ஒரு பாதிப்பும் உண்டாவதில்லை. ஏனென்றால் என் பிள்ளைகளுக்கு மணம் முடித்து, என் கடமைகளை நிறைவேற்றி, கொள்ளுப் பேரன், கொள்ளுப் பேத்தி வரை பார்த்து விட்டேன். ஆகையால் சீரியல் வில்லிகளால் என் குடும்பத்திற்



கதாபாத்திரங்கள்தான் எல்லோராலும் பேசப்படுகிறது. அதுவும் ஒவ்வொரு வார முடிவிலும் அந்த வில்லி ரோல் செய்யும் கதாபாத்திரம் ஒரு கமாவைப் போட்டு வசனத்தைத் தொக்க வைத்துவிட்டால்? அடேயப்பா, மலைப்பாம்பு விடும் பெருமூச்சு கெட்டது போங்கள்.

சீரியல்களில் வரும் வில்லி கதாபாத்திரங்கள் பார்ப்பவர்களைச் சிந்திக்க வைக்கிறதா? நிந்திக்க வைக்கிறதா?

குள் எந்தக் குழப்பமும் வர வாய்ப்பே இல்லை.

மேலும் இது வெறும் கதை என்கிற மனப்போக்கில்தான் ஒவ்வொருவரும் பார்க்க வேண்டும். அதில் வரும் கதாபாத்திரங்களோடு வீட்டுச் சூழ்நிலையை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் மனக் கஷ்டம்தான் மிஞ்சும்.

கீதா ரவி:

"டீ.வி. சீரியல்களைப் பொழுதுபோக்கிற்காக பார்க்க ஆரம்பிக்கிறோம். ஆனால் அவைகளே நம்மை முழுநேர ஆக்கிரமிப்புச் செய்து விடுகின்றன. இதனால் பல முக்கிய அலுவல்கள் கூட நின்று போய் விடுகின்றன என்பதுதான் உண்மை. வேலைகள் தட்டுக்கெட்டு போய்விட்டால் கூடப் பரவாயில்லை. இன்றைக்குச் செய்ய முடியாவிட்டால் கூட நாளைக்கு என்று தள்ளிப் போட்டுவிட்டு, வேலையை முடித்து விடலாம். ஆனால் மனம் தறிகெட்டுப் போனால்


• கீதா ரவி


• சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்

குடும்பமே அல்லவா கோவிந்தா ஆகிவிடும்!

நான் சீரியல்கள் பார்ப்பதை வெறுப்பவள் அல்ல. ஆனால் அதில் சித்தரிக்கப்படும் சில வில்லி கதாபாத்திரங்கள் எவ்வளவு தூரம் ஒருவர் மனதை பாதிக்கின்றது என்பதை நன்றாக உணர்ந்தவள். எனக்குத் தெரிந்த ஓரிரு உதாரணங்களைக் கூறுகிறேன்.

என் சிநேகிதியின் உடன் பிறந்தவனுக்குப் பெண் பார்க்கும் படலம் ஆரம்பித்தது. பெண் வீட்டார், என் தோழியைப் பார்த்து, "நீ நாத்தனார் என்றால் ரொம்பவும் படுத்துவியா? உன் வீடு இவர்கள் வீட்டு அருகிலேயே இருக்கிறதா? அடிக்கடி வந்து பிரச்னை பண்ணுவியா? என்னமோ காலம் இருக்கிற இருப்பில் சீரியல்களையெல்லாம் பார்த்தால் பயமாகத்தான் இருக்கிறது" என்றாராம்.

என் தோழி மிகவும்

வருத்தப்பட்டாள். இன்னொரு குடும்பத்தில் பெண் வீட்டார், பிள்ளை வீட்டாரிடம்,

'நீங்கள் எவ்வளவு பண்ணச் சொல்கிறீர்களோ அவ்வளவும் காசு, பணம் பார்க்காமல் நகை, நட்டு என்று அடுக்கி விடுகிறோம். ஆனால் பதிலுக்கு என் பெண்ணைப் படுத்த மாட்டேன் என்று ஒரு கடுதாசி மட்டும் எனக்கு எழுதி கொடுத்து விடுங்கள்'' என்றாராம்!

டீ.வி. பார்க்கும் பொழுது சில சமயங்களில் குழந்தைகளுடன் பார்க்க நேரிடுகிறது. என் பையனுடன் சில நேரத்தில் நெகடிவ் கேரக்டர்களைச் சேர்த்துப் பார்க்கிறேன். அவன் என்னிடம் ஒரு சீரியலைப் பார்த்து விட்டு, "ஏம்மா, பாட்டி என்றால் வில்லியாகத்தான் இருப்பார்களா? நாளைக்கு நீயும் இந்த மாதிரிதான் இருப்பியா? வேண்டாம்மா'' என்றான். பெரியவர்களே தடுமாறும் பொழுது இளையவர்கள் எம்மாத்திரம். என்று குறையும் இந்த வில்லி ஜுரம்?

பி. விஜயலட்சுமி:

"நம் பெரியோர்களில் பலர் இன்று கோயில் சென்று வருதல், சான்றோரை தரிசித்தல், நல்ல புத்தகங்களை வாசித்தல், ராமாயணத்தைப் பாராயணம் செய்தல் எல்லாவற்றையும் விடுத்து இன்று டீ.வியில் எல்லா மெகா சீரியல்களின் பிடிகளில் சிக்கியிருக்கிறார்கள்.

ஒரு ராவணனை வதம் செய்ய ஒரு ராமன் அவதரித்தார். இன்று அன்றாட வாழ்க்கையில் ஆயிரம் ராவணர்கள் இவர்களுடன் போராடத் தெம்பு இல்லாமல், நடு வயது உழைக்கும் வர்க்கம் ஒரு பக்கம் ஓடிக் களைக்கிறது. எந்தச் சானலை ஆன் செய்தாலும் இப்படிப்பட்ட கதையின் அடிப்படையில் ஏதோ ஒரு வன்முறைக் காட்சி தான் தொலைக்காட்சியில் விரிகிறது.

கணவனை மனைவி வஞ்சித்தல், தாயே மகனிடம் சூழ்ச்சி செய்தல், பாட்டியே பேரக் குழந்தைகளைப் படாதபாடு படுத்துதல் போன்ற நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு ஒவ்வாத வக்கிரங்கள் டீ.விக்கு வேண்டுமானால் ஒரு வடிகாலாக இருக்கலாம். ஆனால் அதையே பொழுது போக்காகப் பார்க்கும் சிறு பிள்ளைகளின் நிலைமை? சமுதாயத்தில் நாளைக்குக் கிரிமினல்களாக அடையாளங் காண்டு ஒதுக்கப்படும் ஆபத்தை, இந்த வன்முறைக் காட்சிகள் தூண்டிவிடுமோ என்கிற ஒரு கிலேசம் நெஞ்சில் நெருடுகின்றது.

சமுதாயத்திற்கு வழிகாட்டும் சக்தி மிக்க ஊடகமாக சின்னத்திரை மெகா சீரியல்களின் பயணம் தொடர்ந்தால் சமுதாயத்திற்கு ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.''

புவனேஸ்வரி ரங்கநாதன்:

'நெருப்பில்லாமல் புகையாது' என்பார்கள். டீ.வி. சீரியல்களில் இல்லாத ஒன்றைக் காட்டுகிறார்கள் என்று குற்றம் கூறிவிட முடியாது. அன்றாடம் தினசரிகளில் இந்த மாதிரி சமாச்சாரம் எத்தனை படிக்கிறோம்? உறவினர் என்றல்ல, உடன்பிறந்த ரத்தபந்தம் உடையவர்களே பணத்திற்காக ஒருவரை யொருவர் வெட்டிக் கொண்டு சாகிறார்கள்.

பருப்புசிலி செய்யும் நாளில் ரசத்துக்கென்று தனியாக பருப்பைக் குக்கரில் வேகவைக்க வேண்டாம். பருப்பு நனைத்து வைத்த நீரிலேயே புளியைக் கரைத்து ரசப்பொடி, உப்பு, தக்காளி போட்டுக் கொதித்தபின் பருப்புசிலிக்கு அரைத்த விழுதில் கோலிக்குண்டு அளவும் மிக்ஸியை அலம்பிய நீரையும் கரைத்து விட்டு, ரசத்தைப் பெருக்கி ஐந்து நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்கி கொத்துமல்லி போட்டு விட்டால் பருப்பு ரசத்தை விட ஜோராக இருக்கும்.

- சரஸ்வதி சூரியநாராயணன்.



கண்ணாடியில் ஓவியங்கள் தீட்டும் போது ஒரே கண்ணாடியில் வரையாமல் முக்கியமான உருவத்தை ஒரு கண்ணாடியிலும், பின்னணிக் காட்சிகளை இன்னொரு கண்ணாடியிலும் வரைந்து, இதைப் பின்னால் வைத்து பிரேம் செய்தால் 3-டி எஃபெக்ட் கிடைக்கும். இயற்கைக் காட்சிகள் என்றால், அருகில் இருப்பதை ஒரு கண்ணாடியிலும் தூரத்தே இருப்பதை இன்னொரு கண்ணாடியிலும் வரைந்து, இதை அதன்பின் வைத்து பிரேம் செய்தால் 3-டி எஃபெக்ட் கிடைக்கும்.



- ருக்மணிபாய்

என்னத்தை புதியதாய் இல்லாத ஒன்றைச் சொல்லிவிட்டார்கள் _ அதுதான், வில்லி காரெக்டர்களைத்தான் சொல்கிறேன்.

எனக்குத் தெரிந்த குடும்பத்தில் நடந்த நிகழ்ச்சி _ ஒரு மாமிக்குப் பெண் ஒன்று, பிள்ளை ஒன்று. பெண் வளர்ந்து திருமணம் செய்து கொள்ளும் நேரம் வரை பிள்ளையிடமிருந்து பணத்தைக் 'கற கற'வென்று கறந்து, பெண்ணிற்குச் சீர்வகைகளை அடுக்கி புக்ககம் அனுப்பி வைத்தார்கள். அடுத்து பிள்ளையின் கல்யாணம் வந்தது. அதில் அவ்வளவாக அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. கல்யாணம் முடிந்து வீட்டிற்கு மருமகள் வந்தாள். வீட்டில் பிள்ளை இருந்தால் ஒரு உபசரணை. பிள்ளை இல்லாத சமயத்தில் எதிர்ப்பதமாக இருந்தது.

அந்த சமயம் பெண் பிரசவத்திற்காக பிறந்த வீடு வந்திருந்தார். பிரசவித்த பிறகு நெய்யும், பாலும், கறிகாயும் பிள்ளையின் உபயத்தில் ஆறாய் ஓடும். அதுவே மருமகள் பிரசவித்த பொழுது (தாயில்லாத காரணத்தால் மாமியார் வீட்டில் பிரசவம்) பத்து நாட்களுக்குள்ளேயே, அவளை ஓட ஓட விரட்டி வேலையை வாங்கினார்கள்.

வாயில்லாத பூச்சியான மருமகள் எல்லாம் நன்மைக்கே என்று தாங்கிக் கொண்டார். மாமியாருக்கு வயோதிகம் வந்தது. பாரிச வாயுவினால் வேறு தாக்கப்பட்டார். கண் பார்வையும் கெட்டுப் போனது. அப்பொழுது மகளின் வீட்டில் இருந்த இவர், தன் சொந்த மகளாலேயே துரத்தப்பட்டு, மருமகளிடம் வந்து சேர்ந்தார். மருமகளும் அவள் வயிற்றில் பிறந்த பேத்தியும், அந்த மாமியாரை சாகும்வரை மனம் கோணாமல் பார்த்துக் கொண்டார்கள்.

அப்பொழுது அவர் சொன்னது இன்னும் எனக்குக் காதில் ஒலிக்கிறது. "உடம்பில் தெம்பு இருந்த பொழுது பெண்ணுக்கு மட்டுமே ஓடாய் உழைச்சேன். ஆனால் அவ எனக்கு எதுவும் பண்ணலை. உன்னை உதாசினப்படுத்தின என்னை இந்தத் தள்ளாத காலத்தில் வைத்து பராமரிக்கறியே. இப்பொழுது எனக்கு, உனக்கு நிறைய செய்யணும்னு தோணறதுடியம்மா. உடம்பு இடம் கொடுக்கலியே" என்று மனதார வருத்தப்பட்டார்.

எதற்குச் சொல்கிறேன் என்றால், சீரியல்களில் வில்லிரோல்களைப் பார்த்து, 'பெண் சாதிக்கிறாள். பெண் ஆதிக்கம் இருக்க வேண்டும்' என்று குளுரைக்கும் பெண்கள் யதார்த்தத்தையும் கொஞ்சம் உணர வேண்டும்.

பார்ப்பதற்கும், கேட்பதற்கும், அலசுவதற்கும் டீ.வி. நெகடிவ் ரோல்கள் சோபிக்கலாமேயொழிய, செய்த துரோகத்திற்கு, கஷ்டத்தை அனுபவித்தே ஆக வேண்டும். இப்பொழுதெல்லாம் தெய்வம் நின்று கொல்வதில்லை. அன்றே கொன்றுவிடுகிறது. ஆகையால் சீரியல்களில் வரும் வக்கிர புத்தியை வாழ்க்கையில் இயற்கையிலேயே கொண்டவர்கள் சிந்திக்கலாமே!"

தொகுப்பு: மாலதி சந்திரசேகரன்

பல்லு கொழுக்கட்டை!





சிறு குழந்தைகள் வீட்டின் செல்வங்கள்.

உறவுகளிடையே பாலமாக இருப்பது குழந்தைகளே. உறவினர்களிடையே மனக்கசப்பு இருந்தாலும் அந்தக் குழந்தை சம்பந்தப்பட்ட விழாவாக இருந்தால், தங்களுடைய மனக்கசப்பை மறந்து, அல்லது குறைந்தபட்சம் வெளியே காண்பிக்காமல் நடந்து கொள்ள வைப்பது அந்தக் குழந்தையின் மேல் உள்ள பாசமே.

இதனாலேயே அந்தக் காலத்தில் குழந்தை சம்பந்தப்பட்ட பல விழாக்கள் தொட்டில் போடுதல், பெயரிடுதல், காது குத்து என்று நடந்தன.

இப்படிக் கொண்டாடப்படாமல் மறந்து விடப்பட்ட அல்லது வேண்டாம் என்று ஒதுக்கப்பட்ட ஒரு சடங்கு 'பல் கொழுக்கட்டை செய்வது'.

குழந்தை தவழத் தொடங்கி, பிறகு மண்டியிட்டு நடக்கும் சமயத்தில் பல் முளைக்கும்.

இந்தச் சமயத்தில் நடத்தப்பட்டு வந்த சடங்கே 'பல் கொழுக்கட்டை' செய்யும் சடங்கு.

இந்தச் சடங்குக்காக பிரத்தியேகமாக ஒரு விதமான ஸ்பெஷல் கொழுக்கட்டை செய்வார்கள். இதனுள் பூரணம் இருக்காது.

ஊறவைத்த அரிசியை மிஷினில் கொடுத்து அரைத்து, லேசான சூட்டில் வறுத்துக் கொள்கிறார்கள். பயத்தம் பருப்பை கொஞ்ச நேரம் ஊறப்போட்டு அதையும் பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்கிறார்கள். தேங்காயைப் பல்லு பல்லாகக் கீறிக் கொள்கிறார்கள்.

அடுப்பில் வெல்லப் பாகு பதமாக வந்தவுடன் அரிசி மாவைப் போட்டுக் கிளறி அதனுடன் பயத்தம் பருப்பையும் ஏலக்காயையும் போட்டுக் கிளறுகிறார்கள்.

பிறகு கொழுக்கட்டை செய்து அதன் மேல் கீறிய தேங்காய்ப் பல்லுகளைப் பதிக்கிறார்கள்.

கொழுக்கட்டை மாவே குழந்தையின் ஈறு... அதில் காணப்படும் தேங்காயே பல்லு. இப்படிச் செய்த கொழுக்கட்டையை ஒரு பெரிய தட்டின் நடுவே பரப்பி, அதன் ஒரு பக்கத்தில் நகைகளையும், இன்னொரு பக்கத்தில் ரூபாய் நோட்டுக்களையும் காசுகளையும் வைக்கிறார்கள்.

இதனுடன் பேனாவை வைப்பதும் உண்டு.

கடவுள் படத்திற்கு முன்பு இந்தத் தட்டை வைத்து பூஜை செய்து விட்டு, குழந்தைக்கு அழகான ஆடை உடுத்தி, நெற்றியில் விபூதி அல்லது சந்தனம் இட்டு, தட்டை ஒரு பெரிய ஹாலின் நடுவில் வைத்து விட்டுக் குழந்தையை தவழ விட்டு வேடிக்கைப் பார்க்கிறார்கள்.

குழந்தை தவழ்ந்து முதலில் எதை எடுக்கப் போகிறது என்பதை எல்லோரும் ஆவலோடு பார்க்கிறார்கள், முதலில் கொழுக்கட்டையை எடுத்தால், சாப்பாட்டில் பிரியம் உள்ளவனாக இருப்பான்(ள்) என்று கேலி சொல்வார்கள்.

பேனாவை எடுத்தால் பிற்காலத்தில் சிறந்த கல்விமானாக விளங்குவானாம்.

நகைகளை எடுத்தால் நகையின் மேல் ஆசை என்றும், பணத்தை எடுத்தால் பணத்தின் மேல் ஆசை என்றும் சொல்லிச் சிரிப்பார்கள். எல்லோர் முகத்திலும் சிரிப்பு, சந்தோஷம்.

பிறகு எல்லோருக்கும் கொழுக்கட்டையை விநியோகம் செய்வார்கள்.

— கமலநாதன்



சமையலறைச் சந்தேகங்கள்

எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்



கலா, அழந்தாங்கி. சராசரியாக ஒரு நாளைக்குத் தேவைப்படும் புரோட்டீன் (புரதம்) அளவு எவ்வளவு? வயதுவாரியாகக் கூறவும். எதில் அதிக புரோட்டீன் சத்து உள்ளது?

சகோதரி, இதைப் போன்ற கேள்வி கேட்டதற்கு மிகவும் சந்தோஷம். ஏனென்றால் வகை வகையாக உணவு உண்கிறவர்களே அதிகம். நமது உடல் தேவைக்கேற்ப உண்பவர்கள் குறைவாகவே உள்ளனர். இதைப் படிக்கும் லட்சக்கணக்கானவர்களில் பாதிப் பேராவது ஆலோசித்து, ஆரோக்கியமான உணவைச் சமைத்தால், அக் குடும்பங்களில் உள்ளவர்கள் பயனடைவர். இக் கேள்விக்கு நான் ஒரு அட்டவணை கொடுத்தால் மட்டும் போதும். ஆனால் அதனால் கிடைக்கும் பயனை விட, என் ஆதங்கத்தையும் சேர்த்துக் கூறினால் அதிகம் பலன் இருக்கும் எனத் தோன்றுகிறது.

பலமுறை நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள புரதத்தைக் கணக்கிடும் போது எனக்கு மனது கஷ்டப்படும். முதலில் புரதச் சத்து எதற்கெல்லாம் தேவை என்று தெரிந்து கொள்வது நலம். நமது உடலில் உள்ள திசுக்கள், இரத்தம், மூளை, சதை முதல் எல்லாப் பாகங்களிலும் உள்ளவை. 'செல்'கள் தான். இந்த 'செல்'களின் வளர்ச்சிக்கும், தேய்மானத்தைச் சரிசெய்யவும் முக்கியமான இடம் வகிப்பது புரதம்தான். அதாவது கர்ப்பத்தில் கரு உருவாவது முதல், முதல் வருடம் வரை முழுமையான வளரும் மூளையின் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானதும், நல்ல ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறப்பதற்கும் புரதம் மிக மிக அவசியம்.

உலக அளவில் பொதுவான கருத்து என்னவென்றால், ஒரு நபரின் ஒரு கிலோ எடைக்கு 1 கிராம் புரதம் தேவை. அதாவது நீங்கள் 50 கிலோ எடை இருந்தால் தங்களது ஒரு நாளைய தேவை 50 கிராம் புரதம். கர்ப்பமான பெண், பாலூட்டும் பெண் போன்றவர்களுக்கு அதிகம் தேவை. வளரும் குழந்தைகளுக்கு அதிகமான அளவு முக்கியமாகத் தேவை.

அதாவது இந்தியக் கவுன்ஸில் ஆஃப் மெடிகல் ரிசர்ச் வழங்கியுள்ள பட்டியல்படி, இந்தியர்களுக்கு ஒரு

நாளைக்குத் தேவையான புரதம் (கிராமில்)

ஆண்கள் - 55 கிராம்

பெண்கள் - 45 கிராம்

கருவுற்றிருக்கும் போது - 45+10

குழந்தை பிறந்த பிறகு - 45+20

பிறந்த குழந்தை

0-6 மாதம் வரை - 2.3 கிராம்/1 கிலோ உடல் எடைக்கு

6-12 - 1.8 கிராம்/1 கிலோ உடல் எடைக்கு

குழந்தைகள்

1-3 வயது - 17-20

4-6 வயது - 22 கிராம்

7- 9 வயது - 33 கிராம்

10-12 வயது (ஆண்) - 42.5

10-12 வயது (பெண்) - 42.1

13-15 வயது (ஆண்) - 55

13-15 வயது (பெண்) - 50

16-18 வயது (ஆண்) - 60

16-18 வயது (பெண்) - 50

தங்களது இரண்டாவது கேள்விக்கு தாங்கள் அசைவம் சாப்பிடுவதானால் மாமிச உணவு, மீன், முட்டை போன்றவற்றில் நல்ல புரதம் உள்ளது. பால், தயிர், சீஸ் இவைகளில் புரதச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் தினமும் உண்ணுதல் அவசியம்.

மற்றபடி சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு முழுப் பயறு, பருப்பு வகைகள், கொட்டை வகைகள், எண்ணெய் வித்துக்கள் போன்ற வற்றில் உள்ளது. சோயா மற்றும் காளான் இவை இரண்டிலும் சைவ உணவில் கிடைக்கும் மற்ற புரதத்தை விட, சிறந்த புரதம் அதிக அளவில் கிடைக்கிறது. சோயா என்பதில் சோயாபீன்ஸ், டோஃபு எனப்படும் சோயா பனீர், சோயா பால், சோயா உருண்டைகள் மற்றும் சோயா மாவு எல்லாம் அடங்கும்.

தாங்கள் சைவ உணவு உண்பவரானால்

1. தினமும் 2 கப் பால் கட்டாயம் சேர்க்கவும்.

2. 2 கப் தயிர் (அ) மோர் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

3. முட்டை சாப்பிடுபவர் தினம் ஒரு முட்டை உண்ணலாம்.

4. சுண்டிப்பாக ஏதாவது ஒரு 'சுண்டல்' சாப்பிடுவது எல்லோருக்கும் நலம் பயக்கும்.

பருப்பு என்றால் ஒரே வித துவரம் பருப்பையே உண்ணாமல், அதே நேரம் உன்னும் உணவில் பயத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, அரிசி அல்லது கோதுமை போன்ற தானியங்களுடன், கீரை, காய்கறிகள் கலந்து உண்ணும் போது புரதத்தின் தரம் அதிகரிக்கப் படுகிறது.

முடிந்தவரை தானியங்களைக் குறைத்து சரியான அளவு பயறு, பருப்பு வகைகள், இரண்டு அல்லது மூன்று வகைக் காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள் உண்டால் உங்களுக்குத் தேவையான புரதம் கிடைக்கும்.

சாம்பார், கீரை, புளிப்பு கூட்டு போன்றவற்றைக் கொதித்து இறக்கும் சமயம் துளி வெந்தயப் பொடி தூவி இறக்கினால் நல்ல வாசனையாக இருக்கும். உடம்புக்கும் நல்லது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



ஜோதி, திருச்சி.

¼ கிலோ 'கரம் மசாலா' பவுடர் செய்ய அளவுகள், செய்முறை விளக்கவும்.

கரம் மசாலா செய்ய பட்டை, இலவங்கம், ஏலக்காய் சம அளவு எடுத்துக் கொண்டால் (100 கிராம் ஒவ்வொன்றிலும்) அதில் பாதியளவு மராட்டி மொக்கு, 1 ஜாதிக்காய், 1 கிராம் ஜாதி பத்ரி, சிறிதளவு மிளகு எடுத்துக் கொள்ளவும். சிறிதளவே நெய்யில் ஒவ்வொன்றாக வாசனை வரும் வரை வறுத்து ஒன்றாகப் பொடி செய்து கொள்ளலாம். இதைச் சப்பாத்திக்குச் செய்யும் 'சைட் டிஷ்' மற்றும் பிரியாணி போன்றவற்றிற்கு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஆர்த்தி, சென்னை.

என்னிடம் ஓ.டி.ஜி. ஓவன் உள்ளது. அதில் என்னென்ன வெஜிடேரியன் உணவு வகைகள் சமைக்கலாம் என்று விளக்குவீர்களா? ஓவனை முன்கூட்டியே ப்ரீ-ஹீட் செய்ய வேண்டுமா? அதில் பிரெட் டோஸ்ட் செய்ய முடியுமா? பிட்சா போன்ற உணவு வகைகள் செய்ய முடியுமா என்று விளக்கவும்.

மிருதுவான இட்லிகளுக்காக சாமர்த்தியமான அரைக்கும் தொழில்நுட்பம்

உங்கள் அன்னை வார்த்த இட்லியைப் பற்றி நினைவிருக்கிறதா? அத்தனை மிருதுவாக, பூப்போல, மிகச் சிறந்தபடி அவற்றை விளங்கச் செய்தது எது என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இதற்கான விடை : மிக நல்ல முறையில் அவளால் ஆட்டுக் கல்லில் நன்கரைக்கப்பட்ட விழுது போன்ற மாவு தான். இப்போது உங்கள் மிக்ஸர்-க்ரைண்டர் உங்களுக்கு இத்தகைய மிருதுவான, சீரான அரைவை ஏன் தருவதில்லை?

காரணத்தை அறிவது சுலபம். நீங்கள் மாவை உங்கள் மிக்ஸர் க்ரைண்டரில் அரைக்கும்போது ப்ளேடின் சுழற்சியினால் அரைபடும் மாவு ஜாடியின் சுவர்களின் மேல் தள்ளப்படுகிறது. க்ரைண்டரை நிறுத்தும் வரை அது அங்கேயே தங்கி விடுகிறது. இதன் விளைவு, சொரசொரப்பான அரைவு.

இதைத் தவிர்க்க மற்றும் மாவை மீண்டும் ஜாடியின் நடுவில் கொண்டு வர நீங்கள் உங்கள் விரலை உபயோகிக்கும் தேவை ஏற்படுகிறது. உங்களுக்கு திருப்தி ஏற்படும் வரை மாவை மீண்டும், மீண்டும் அரைக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தமும் ஏற்படுகிறது. இதனால் மின்சாரச் செலவு அதிகமாகிறது மற்றும் காலப் போக்கில் மிக்ஸர்-க்ரைண்டரின் மோட்டார் மற்றும் ப்ளேடின் வாழ்நாளும் குறைகிறது.

அதனால் தான், இந்திய குடும்பத் தலைவியின் கடினமான அரைவுத் தேவைகளைப் பற்றி ஃபிலிப்ஸ் ஒரு அக்கறையான ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டது. இதன் பலன் - குறைந்த நேரத்தில் மற்றும் மிகக் குறைவான மின்சாரத்தில் நேர்த்தியான அரைவை உறுதிப்படுத்தும் ஒப்பற்ற தொழில்நுட்ப சிறப்பம்சங்களைக் கொண்ட ஃபிலிப்ஸ் மிக்ஸர்-க்ரைண்டர்.







ரிவர்ஸ் குவாட்ரா ஃப்ளோ ஜாடி : ஃபிலிப்ஸ் மிக்ஸர்-க்ரைண்டரின் இந்த தொழில்நுட்பக் கண்டுபிடிப்பினால், அரைவுப் பொருட்கள் ஜாடியின் சுவர்களில் ஒட்டிக் கொள்வது தவிர்க்கப்படுகிறது. ஜாடியின் உள்ளிருக்கும் நான்கு விஞ்ஞானரீதியாக வடிவமைக்கப்பட்ட ஃப்ளோ பிரேக்கர்கள் அரைவுப் பொருட்கள் ஜாடியின் சுவர்களில் சென்றடைவதைத் தடுத்து அதற்குப் பதிலாக அவற்றை ப்ளேட் சுழற்சிக்கு எதிரே தள்ளப்படுவதை உறுதி செய்கின்றன. இதன் விளைவாக ஏற்படும் கூடுதல் கிளர்ந்தெழும் தன்மையினாலும், உராய்வினாலும் நேர்த்தியான மற்றும் விரைவான அரைவு சாத்தியமாகிறது.





ஒப்பற்ற லிஃப்ட் மற்றும் க்ரைண்ட் ப்ளேடுகள் : ஃபிலிப்ஸ் மிக்ஸர்-க்ரைண்டர் உங்கள் அரைவுத் தேவைகளுக்கு ஈடு செய்யுமாறு ஒப்பற்ற வடிவமைப்புள்ள ப்ளேடுகளைக் கொண்டுள்ளது. கம்ப்யூட்டர் வடிவமைக்கப்பட்ட இந்த ப்ளேட்களின் நுனிகள் மேல் நோக்கியபடியும், நடுப்பகுதி கீழ்நோக்கிய சரிவையும் கொண்டுள்ளன. இந்தக் கோண வடிவுள்ள நுனிகள் அரைவுப் பொருட்களை அடியிலிருந்து ஜாடியின் மேற்பகுதிக்கு தூக்கி விடுகின்றன. புவிஈர்ப்பு சக்தியினால் பருவான துணுக்குகள் கீழே ஈர்க்கப்பட்டு நேர்த்தியான அரைவைப் பெறுகின்றன. அரைவுப் பொருட்கள் அனைத்தும் நேர்த்தியாகவும், சீராகவும் அரைக்கப்படும் வரை இந்த செய்முறை மீண்டும், மீண்டும் செயல்படுத்தப்படுகிறது.





மஞ்சள், ரசம், சாம்பார் போன்ற பொடிகளைத் தயாரிப்பதற்குத் தேவையான உலர்ந்த அரைவிற்கு விசேஷ கவனம் தேவை. அதனால் தான், ஃபிலிப்ஸ் ஒரு ஒப்பற்ற 2-வடிவத்தில் இயங்கும் மிகப் பெரிய வீச்சுப் பகுதியைக் கொண்ட டரை ப்ளேடுகளை வடிவமைத்துள்ளது. இந்த ப்ளேடுகளின் எதிர்பக்கமும் கூராக்கப்பட்டுள்ளதால், ப்ளேடுகளின் அடியில் அரைவுப் பொருட்கள் சென்றடைவது தவிர்க்கப்படுகிறது. ஆகையால் தான், நீங்கள் சீரக மற்றும் நேர்த்தியாக அரைக்கப்பட்ட மசாலா மற்றும் பொடிகளைப் பெறுகிறீர்கள்.





கூடுதல் சக்தி மற்றும் பாதுகாப்பைக் கொண்ட மோட்டார் : ஃபிலிப்ஸ் மிக்ஸர்-க்ரைண்டர் பருவானப் பொருட்களை நீண்ட நேரம் வரை அரைப்பதை சமாளிக்கும்படி ஒரு கூடுதல் சக்திவாய்ந்த 550 வாட்ஸ் மோட்டாருடனும் வருகிறது. ஓவர் லோடினால் மோட்டார் எரிந்து போவதைத் தவிர்க்க ஒரு விசேஷ ஓவர்லோட் பாதுகாப்பு ஸ்விட்சும் இதில் உள்ளது.

சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஜாடிகள் : ஃபிலிப்ஸ் மிக்ஸர்-க்ரைண்டரில் விசேஷ உட் க்ரேட் சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஜாடிகள் உள்ளன. விபத்துகளுக்கு எதிராக செயல்புரியுமாறு இவை கூடுதல் உறுதி படைத்தவை.

ஆகையால், இப்போது சாம்பார் பொடி, தோசை அல்லது மிருதுவான இட்லி வார்க்கும் தேவையிருந்தால், ஃபிலிப்ஸ் மிக்ஸர்-க்ரைண்டர் உங்களுக்கு மிக நேர்த்தியான அரைவை தரும் என்பது நிச்சயம். உங்கள் அன்னை செய்து வந்ததைப் போல.



PHILIPS

ஓ.டி.ஜி. - O.T.G. Oven என்றால் ஓவன், டோஸ்டர், கிரில்லர் என்பதன் சுருக்கமே. இதில் உட்புறம் உள்ள காயில்கள் சூடாக்கப் படுவதால் காற்று சூடாகிறது. அதனால் அத னுள்ளே வைக்கப்படும் உணவுப் பொருள் உள்ளே உள்ள சூட்டினால் (டிரை ஹீட்) சமைக்கப்படுகிறது. இதில் நிறைய வெஜி டேரியன் உணவு வகைகள் சமைக்கலாம். ஓபன் டோஸ்ட் எனப்படும்.

பலவித பிரட் டோஸ்டுகள் செய்யலாம். சீஸ் சேர்த்தும், சேர்க்காமலும் செய்யலாம். 'பிட்ஜா' போன்ற உணவு வகைகள் செய்ய மிகவும் ஏற்றது. பிரட், பன், கேக், பிஸ்கெட் போன்றவைகள் மட்டுமின்றி 'பேக்டு வெஜிடபிள்ஸ்', மக்ரோனி, ஸ்பகட்டி போன்றவைகளும், பேக்டு ரைஸ் (பிரியாணி போன்றவைகள்) 'சைட் டிஷ் (சைட்-டிஷ் பேக்டு), தந்தூரி நான், பஃப் போன்று பல வகையான உணவுகளைச் சமைப்பதற்கு மிகவும் ஏற்றது.

மேலும் இந்த ஓவனை ப்ரீ-ஹீட் செய்ய வேண்டியது மிக மிக முக்கியம். எந்த வகை உணவு 'பேக்' செய்ய வேண்டுமானாலும், கிரில் செய்வதானாலும் ஓவனை அதற்குத் தகுந்த டெம்பரேச்சரில் சூடாக்கிய (10 நிமி டங்கள்) பிறகே, உணவை உள்ளே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நன்றாக இருக்கும்.

விஜயா முரளி, மும்பை.

பாதாம் பருப்பை மேல் தோல் நீக்காமல் தான் சாப்பிட வேண்டுமா? கடித்துச் சாப் பிடுவதற்குச் சிறிது கஷ்டமாக இருப்பதால் தண்ணீரில் ஊறவைத்து தோல் நீக்கிச் சாப் பிட்டால் அதன் சத்து குறைந்து விடுமா? தோலில்தான் சத்து இருப்பதாகச் சிலர் கூறுகிறார்கள். சரியா?

தோலின் கீழ் வைட்டமின் சத்து இருப்ப தாகக் கூறுவது காய்கறி மற்றும் பழங்களில் தான். பருப்பு, கொட்டை போன்றவை களைச் சாப்பிடுவது, முக்கியமாக அதில் உள்ள புரதச்சத்திற்கு. அது தோலின் கீழ் இருப்பதாகச் சொல்ல முடியாது. முழு பருப் பிலும்தான் உள்ளது. அதனால் தோலெடுத் துச் சாப்பிடுவதில் தவறேதும் இல்லை.

மைதா மாவு கடையிலிருந்து வாங்கி வெகு சீக்கிரமே புழு வந்து விடுகிறது. புழு வராமல் இருக்க ரவையை வறுத்து வைப்பதுபோல மைதா மாவு அதிக நாள் கெடாமல் இருக்க ஏதாவது வழிமுறை



உளுந்து போண்டா செய்யும் போது, கூடவே வேகவைத்த உரு ளைக்கிழங்கைத் தோல் நீக்கிப் போட்டு அரைத்துச் செய்தால் உளுந்து போண்டா சாஃப்டாக மெத்தென்று மிருதுவாக இருக்கும்.

- சி. மாலதி

உள்ளதா?

கீழ்க்காணும் முறைகளில் எதை வேண்டு மானாலும் கடைபிடிக்கலாம்.

1. மைதாவை வாங்கி வந்த பிறகு ஒரு தட்டில் பரப்பி வெய்யிலில் 2 (அ) 3 நாட்கள் உலர்த்தி பிறகு பாட்டிலில் வைக்கவும்.

2. மாவை, கவருடன் ஒரு உலர்ந்த டப்பா வில் போட்டு மூடி குளிர்சாதனப் பெட்டி யில் வைக்கவும். (ப்ரீசரில் அல்ல) தேவைப் படும் போது எடுத்து உபயோகிக்கவும்.

3. பிரியாணி இலையில் ஒன்று அல்லது இரண்டை மாவின் உள்ளே சொருகி வைத் தால், ஈரம் உறிஞ்சப்பட்டு விடும். அவ்வளவு சீக்கிரம் புழு வராது.

4. கல் உப்பைச் சிறிய துணி மூட்டையில் கட்டி மாவின் உள்ளே போட்டு வைக்கலாம்.

என். கல்பனா ராமன், திருக்கோவிலூர்.

வாழைத்தண்டை ப. பருப்பு சேர்த்துக் கூட்டு வைக்கலாமா? (இரண்டுமே குளுமை என்கிறார்களே)

தாராளமாகக் கூட்டு செய்யலாம். தவறு ஒன்றும் இல்லை. விஞ்ஞானபூர்வமாக எந்த ஒரு உணவிற்கும் சூடு, குளிர்விக்கும் தன்மை என்று நிரூபிக்கப்படவில்லை. வாழைத் தண்டில் நார்ச்சத்து மற்றும் தாது உப்புக்கள் உள்ளதால் நல்லது. பருப்பில் புரதம் உள்ளது. எந்தப் பருப்புடன் வேண்டுமானாலும் சேர்த் துப் பல வகையாக ருசியாகச் சமைக்கலாம்.

பயத்தம் பருப்பை அடிக்கடி உணவில் பயன்படுத்தலாமா?

அடிக்கடி என்ன, தினமுமே உபயோகப்

ஒரு நாள் என் பெண் பள்ளியிலிருந்து வந்தவுடன் ஐஸ்க்ரீம் வேண்டும் என்று அடம்பிடித்தாள். அப்போது என்னிடம் ஐஸ்கிரீம் மிக்ஸ் எதுவும் இல்லை. பிரெட், கொஞ்சம் பால், தேவையான சர்க்கரை சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்து, ஐஸ்க்ரீம் கப்புகளில் விட்டு ஃப்ரீஸரில் வைத்தேன். அரை மணி நேரத்தில் அருமையான ஐஸ்க்ரீம் ரெடி. ருசி பிடித்திருந்ததால் அவளும் விரும்பிச் சாப்பிட்டாள்.

- பிருந்தா இரமணி.



படுத்தலாம். நல்லது. துவரம் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு மூன்றையுமே ஒவ்வொரு நாளும் வெவ்வேறு வகை உணவுகளில் (ஒரே சமயம் சாப்பிடும்) சேர்த்து உண்டால் இன்னமும் நல்லது.

பயத்த லாடு செய்வது போல சோயா மாவில் லாடு செய்யலாமா? வாசனை வராமல் இருக்குமா?

சோயா மாவில் செய்தால் சோயா வாசனை இருக்கும். அவ்வளவு ருசியாக லாடு இருக்காது. அதற்குப் பதில் சோயா உருண்டைகள் கிடைக்கிறதே, அதை நெய்யில் சிவக்க வறுத்துப் பொடி செய்து கொண்டு, அதை மட்டுமே உபயோகப்படுத்தி லாடு செய்யாமல், சரிக்குச் சரி என்ற அளவில் பயத்தமாவோ, உளுத்தமாவோ, பொட்டுக்கடலை மாவோ, அல்லது வறுத்த கோதுமை மாவோ கலந்து, பிறகு நெய் சேர்த்து லட்டு பிடிக்கலாம். அப்படியே சோயா பவுடருடன் செய்தால் லாடு உருண்டை பிடிக்க வராது.

ச.யாமினி, தாராபுரம்.

ஜோவர் என்பது என்ன? அரிசி, மைதாவிற்குப் பதிலாக இதை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும்? தயவுசெய்து தெளிவு படுத்துங்கள்.

'ஜோவர்' என்றால் 'சோளம்'. (மக்காச் சோளம் அல்ல. அதை மெய்ஜ் என்பர்). அரிசி, கோதுமை போன்ற தானிய வகையைச் சேர்ந்தது. இதில் பசைத்தன்மை குறைவாக இருக்கும். மேல் தோலில் 'நார்ச்சத்து' அதிகம் உள்ளது.

இதை சாதம் போலச் சமைத்தால் நன்றாக இராது. ஆனால் மாவாகத் திரித்து கோதுமை, மைதா போன்றவைச் செய்ய உபயோகிக்கப்படும். சப்பாத்தி, பூரி, ரொட்டி போன்ற வகைகளிலும், இட்லி, தோசை, அடை போன்றவைகள் தயாரிக்கவும் உபயோகப்படுத்தலாம். ஆனால் தனியாக இதை மட்டும் அரிசிக்குப் பதில், கோதுமைக்குப் பதிலாக, என்று உபயோகப்படுத்த இயலாது. அரிசி (அ) கோதுமையின் அளவைக் குறைத்து, அதில் சரிபாதி இதை உபயோகப் படுத்திச் செய்யலாம்.

ஆர். ரமேஷ், ஹுப்லி.

சமையல் சோடா, பேகிங் பவுடர் என்ன வித்தியாசம்? எதனை உபயோகித்தால் ஊட்டச்சத்து நஷ்டமாகாது? இதனுடைய கெமிகல் ஈக்குவேஷன் என்ன? சோடா உப்பு சாதாரணமாகச் சில்லறை விலையில் விற்கிறார்களே? நல்லதா?

சமையல் சோடா, பேகிங் பவுடர் இரண்டுமே சோடியம்-பை-கார்போனைட் ரேட்தான். பேகிங் பவுடரில் சிறிதளவு ஸ்டார்ச் சேர்க்கிறார்கள். அவ்வளவுதான் வித்தியாசம்.

ஸ்டார்ச்சை பேகிங் பவுடரோடு சேர்க்கும் போது, கேக் போன்றவைகளை 'பேக்' செய்யும் போது கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு சரியானபடி வெளிவர உபயோகப்படும். அதனால் கேக் ஸ்பான்ஜ் போல இருக்க உதவுகிறது. சமையல் சோடா உபயோகப்படுத்தினால் அந்த அளவு இருக்காது.

சில்லறை விலையில் கிடைக்கும் சோடா உப்பு உபயோகப்படுத்தலாம். தவறில்லை.

ஊட்டச்சத்து என்று பார்க்கும் போது இதைப் போல 'பேக்' செய்வதில் இதை உபயோகப்படுத்தியே ஆக வேண்டும்.

ஆனால் பலர் இட்லி மாவு, தோசை மாவு பொங்கி வருவதற்கும், காய்கறிகளின் நிறம் (வேகவைக்கும் போது) மாறாமலிருக்கவும் உபயோகப்படுத்துவர். அதுதான் தவறு. அதனால் தண்ணீரில் கரையும் வைட்டமின்கள் முக்கியமாக 'பி'காம்ப்ளெக்ஸ் அழிந்து விடும். முடிந்தவரை இதைப் போன்ற விஷயங்களுக்குத் தவிர்ப்பது நல்லது.

ஆந்திரா ஆவக்காய் போடுவதன் அளவு என்ன? நான் போடுவது சும்மா கையளவுதான்.

பொதுவாக இதற்கு மேல் தோல் மெலிதாகவும், கொட்டை சிறியதாகவும் இருக்கும் புளிப்பு ருமானி மாங்காய் போட்டால் நன்றாக இருக்கும். கூரான கொடுவாள் போல, ஆனால் வளைவு இல்லாமல் நேராக இருக்கும். பெரிய தடிமனான கத்தியால் வெட்டினால் காய் கதுப்பு நசுங்காமல் வெட்ட இயலும். இந்தக் கொட்டை அவ்வளவு கெட்டியாக இராது. அதனால் சுலபமாக வெட்ட இயலும்.

துண்டங்களை எந்தக் கிண்ணத்தில் அளக்கிறீர்களோ அதில் 4 கிண்ணம் இருந்தால் பொடி உப்பு ¾ கிண்ணம் (அதே கிண்ணத்தில்) மிளகாய்த் தூள் - 1 கிண்ணம், (கடுகுப் பொடி, வெந்தயப் பொடி கலந்து 1/2 + ¼ கிண்ணம்) நல்லெண்ணெய் - 1 கிண்ணம் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

எல்லாப் பொடிகளையும் ஒன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். எண்ணெயை நன்றாகச் சூடாக்கி பிறகு ஆறவிடவும். (இதனால் எண்ணெய் வாசனை ஊறுகாயில் வராது) ஜாடியில் துண்டங்கள் சிறிதளவு, பொடி கொஞ்சம் என்று, மாற்றி மாற்றிப் போடவும். கடைசியில் மீதி உள்ள பொடியைத் தூவி, எண்ணெயை ஊற்றிக் கலந்து விடவும். அதிக அளவு விழுது தேவையானவர்கள் இந்த அளவு போடலாம். குறைவான விழுது தேவையானால் 6 க்கு 1 என்ற வீதம் கூடப் போடலாம்.

பஜ்ஜி போட காய்கறி இல்லாவிட்டால் சப்பாத்தி மாவை நமக்கு வேண்டிய வடிவத்தில் வெட்டி பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்தெடுத்துப் பொரித்தால் சுவையாக இருக்கும்.

- சி. இராசலட்சுமி.



தாங்கள் கேட்டபடி கொத்துக்கடலை போடுவதானால் ஊறவைத்து வடித்து ஈரமில்லாமல் ஒரு துணி மீது பரப்பி, ஆறிய பிறகு ஊறுகாயில் சேர்க்கவும். (வறுக்கத் தேவையில்லை). 10 நாட்களுக்குத் தினம் ஒரு முறை கலந்து விடவும். நன்றாக ஊறிய பிறகு பயன்படுத்தவும்.

தோசை முறுகலாக, ஹோட்டலில் கிடைப்பதைப் போல ப்ரௌனாக வர எந்த அரிசி போட வேண்டும்?

புழுங்கலரிசி - 1 கப், பச்சரிசி - 1 கப், ஒரு பிடி உளுந்து, 1 டேபிள் ஸ்பூன் துவரம் பருப்பு, ¼ கப் அவல் சேர்த்து ஊறவைத்து அரைத்துப் புளிக்க விடவும்.

மறுநாள் அதோடு 1 டேபிள் ஸ்பூன் ரவையைக் கலந்து விட்டு, ஊற்றும் போது முதலில் எண்ணெய் விடாமல், தோசையை மெலிதாகப் பரப்பி நன்றாக முறுகலாக வெந்ததும் சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு ஒரே பக்கம் சுட்டு அப்படியே எடுத்துப் பரிமாறினால், ஹோட்டல் தோசை போல முறுகலாக இருக்கும்.

இட்லி நன்றாக வேகவைத்து எடுத்தாலும், பூப் போல இருந்தாலும் இட்லிப் பாத்திரம் (அ) துணியில் ஒட்டிக் கொண்டு வருகிறது. ஒட்டாமல் முழுதாக வருவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

துணியை இட்லித் தட்டில் போடுவதானால், நல்ல மெல்லிய துணியை நனைத்துப் பிழிந்து ஈரத்துடன் பரப்பி அதில் ஊற்றவும். வெந்த பிறகு அதில் ஈரமில்லாவிட்டால் தட்டில் திருப்பிப் போட்டு, மேலே சிறிது தண்ணீர் தெளித்து பிறகு எடுத்தால் ஒட்டாமல் வரும்.

நேரடியாகத் தட்டில் எண்ணெய் தடவுவதானால் சூரியகாந்தி எண்ணெய்க்குப் பதில், அதிக பிசுபிசுப்பு உள்ள நல்லெண்ணெயைத் தடவி ஊற்றவும். அப்போது மாவு தட்டில் ஒட்டாது.

இதைவிட முக்கியமான விஷயம் ஒன்று. தங்கள் இட்லித் தட்டுக் குழி எப்படி உள்ளது என்று கவனிக்கவும். அரை வட்டமாக உள்ள குழியானால் நன்றாக வரும். ஒரு சில தட்டுக்கள் அதிகக் குழிவில்லாமல் தட்டையாகவும் பக்கங்களில் நேராகவும் இருக்கும். அப்படி இருந்தால் கூட ஒட்டும். எடுப்பதற்கு வாட்டப்படாததனால் அப்படி ஆகும். புதிதாக வாங்குபவர்கள் பார்த்து வாங்கவும்.

சின்னத்திரை

'மெகா சீரியல்களில் மூழ்கி வீட்டைப் புறக்கணிக்கின்றனர். குடும்பத்தில் இதனால் குழப்பம் நேரிடுகிறது' என்று கூறப்படும் குற்றச்சாட்டுகள் எந்த அளவிற்கு நிஜம் என்று சில ஆண்களைக் கேட்டபோது...



• கந்தர் ராமன்



• மோகன்

திரு. மோகன் :

''தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதால் குழந்தைகள் நேரத்தை வீணாக்குகிறார்கள், மனதளவில் கெட்டுப் போகிறார்கள் என்று பலர் கூறுகின்றனர். ஆனால் நிஜமாகப் பாதிக்கப்படுவது பெரியவர்களே. 'மெகா சீரியல்' என்பது ஒரு முடிவில்லாத அபத்தம். அது முடியப் போவதில்லை என்று தெரிந்தே தங்கள் நேரத்தை வீணடிக்கிறார்கள். இந்தச் செயலால் நம் சமூகத்தினர் என்னென்ன இழந்து நிற்கின்றனர் என்று பாருங்கள். மனம் விட்டுப் பேசிப் பழக யார் வீட்டிற்காவது போகிறீர்களா? என் வீட்டிலேயே பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நண்பர்களையும், உறவினர்களையும் சந்தித்துப் பேசியதைப் போல் இன்று பேச முடிவதில்லை. இன்னும் சொல்லப் போனால், வீட்டிற்குள்ளேயே ஒருவர் மற்றொருவருடன் பேச முடிவதில்லை. எல்லோர் வீட்டிலும் சாப்பிடும் போது கூட டீ.வி. ஓடிக் கொண்டிருக்கும். ஒரு சௌகர்யம்! இல்லத்தரசிகள் தங்கள் சமையலை ஏறக்குறைய செய்திருந்தாலும் யாருக்கும் ருசி மாறியது தெரியப் போவதில்லை.

நல்ல இசையைக் கேட்டு மகிழ்பவர்கள் எத்தனை பேர்? கச்சேரிக்கோ, மெல்லிசை, திரை இசை நிகழ்ச்சிகளுக்கோ, நாடகங்களுக்கோ யாரும் போவதில்லை. இருபது வருடங்களுக்கு முன் விவிதபாரதி கேட்காத வீடே கிடையாது. காஸெட் வாங்கிக் கேட்கும் வழக்கம் போய், இன்று இசை கேட்பதே விட்டுப் போய் விட்டது. கோயிலுக்குச் சென்று கடவுளைத் தரிசிப்பவர்களின் எண்ணிக்கை, கணிசமாகக் குறைந்து விட்டது. ஊரில் உள்ள ஆலயங்களை வேண்டுமானால் தொலைக்காட்சியில் பார்க்கலாம். அருகே உள்ள ஆலயத்திற்குச் சென்று மனமார வேண்டிக் கொள்வதில் கிடைக்கும் திருப்தியை, எத்தனை பேர் அடைகிறார்கள்? அதுவும் நல்ல சினிமாவை டீ.வி.யில் போட்டு விட்டால், அன்று ஆலயத்தில் ஆண்டவனும் அர்ச்சகரும் மட்டும்தான்! கோயிலுக்கே வர முடியாத போது கதாகாலட்சேபங்களைக் கேட்பவர்களைப் பற்றி எங்கே பேசுவது?''

திரு. கார்த்திகேயன் :

''சின்னத் திரையினால் எங்கள் வீட்டைப் பொறுத்தவரை அதிக அளவு மாற்றங்கள் ஏற்படவில்லை. இதற்கு நாங்கள் அதிகம் தொடர்களைப் பார்க்காதது காரணமாக இருக்கலாம். எங்கள் வீட்டைப் பொறுத்தவரை, வீட்டுச் செலவு முதல், நேரம் வரை எதையுமே திட்டமிட்டுத்தான் செலவு செய்ய வேண்டும் என்பது ஒரு குறிக்கோள். குழந்தைகளையும், சண

குழப்பம்

குடும்பத்தில்

வரையும் கவனித்து அனுப்பிய பிறகு மனதை ரிலாக்ஸ் செய்ய இல்லத்தரசிகள் டீ.வி. பார்ப்பதில் தவறில்லை. இன்று இல்லத்தரசிகளாக விளங்குபவர்களில் தொண்ணூறு சதவிகிதத்திற்கு மேல் படித்தவர்களே. இவர்களால், சீரியலில் நடப்பது கதை தான் நிஜமல்ல என்று சிந்தித்துப் பார்க்க முடியாதா என்ன?

தொலைக்காட்சியில் காட்டப்படும் சமையல் குறிப்புகளைப் பார்த்து ரசிப்பவர்கள்தான் அதிகமே தவிர, செய்து பார்ப்பவர்கள் வெகு சிலரே! சொல்லப் போனால், காமெடியாக வரும் சீரியலைப் பார்த்துக் குடும்பத்தினர் குலுங்கிச் சிரிப்பதில் பல கவலைகள் பறந்து விடுகின்றன. மனதைப் பாதிக்கும்படியான அழுகைத் தொடர்களைப் பார்ப்பதை அனைவரும் புறக்கணித்தால், தயாரிப்பாளர்கள் தானே நிறுத்தி விடுவார்கள்! சில தொடர்களில் தந்தையும் மகனும் யதார்த்தமாக, நண்பர்களாகப் பழகுவதைப் பார்த்து என் மகனுடன் கண்டிப்பைக் குறைத்து தோழமையாக இருக்க நான் பழகத் தொடங்கி இருக்கிறேன். அதே போல் கார்ட்டூன்களைப் பார்த்து அவற்றைப் போலவே பேசிக் குதித்து விளையாடி அவன் மகிழ்வதைப் பார்க்கலாம்.

பாதிப்பு என்று பார்த்தால் விளம்பரங்களில் காட்டப்படும் விதவிதமான பொருட்கள்தான்! வண்ண வண்ணப் புடைவைகளை அணிந்து பலர் வந்து ஆசை காட்டினால் மனதில் குறித்துக் கொண்டு, தேவையான சமயத்தில் வாங்கிக் கொள்ள என் மனைவி பழகிக் கொண்டிருக்கிறாள். ஆனால் சச்சினும், சௌராவும், ஷேவாக்கும் மாற்றி மாற்றி வந்து விளம்பரப் படுத்தும் பொருட்களை வாங்கக் குழந்தைகள் விரும்பத்தானே செய்வார்கள்!

உலகம் என்றால் அதில் நல்லதும் இருக்கும்! கெட்டதும் இருக்கும். அதில் நமக்குத் தேவையானதைத் தேர்ந்தெடுத்து வாழ நாம் பழகுகிறோம். அதே போல், பொழுதுபோக்கிற்காக சின்னத்திரையில் பல நிகழ்ச்சிகள் வரும்! குடும்பம் பாதிக்கப்படாத அளவிற்கு நிகழ்ச்சிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து, அளவான நேரத்திற்குப் பார்க்க நாமும் பழக வேண்டும்."

• ரகுராமன்

• கார்த்திகேயன்

திரு. ரகுராமன் :

"தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் அநேகமாக 'நெகட்டிவ் தாட்ஸ்' என்னும் எதிர்மறை எண்ணங்களையே அதிகம் வளர்க்கின்றன. எந்தத் தொடரைப் பார்த்தாலும் அநேகமாகப் பழிவாங்கும் உணர்ச்சியையே அதிகம் தூண்டுவதாக அமைக்கப்படுகிறது. மாமியார், நாத்தனார், மாமனார், மைத்துனர் போன்ற உறவுகள் வில்லிகளாகவும், வில்லன்களாகவுமே சித்தரிக்கப்படுகின்றன. அடுத்ததாகச் சமூகத்தில் நிலவ வேண்டிய ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற கொள்கையை மறந்து, ஒருவனுக்கு இரண்டு மனைவி, ஒருத்திக்கு இரண்டு கணவன் என்றே கதைகளை எழுதுகிறார்கள்.

விளைவிக்கிறதா?

தொடர்களில் வரும் கதாபாத்திரங்கள் அடுக்கடுக்காக சிகரெட் ஊதுவதையும், மது அருந்துவதையும் பார்த்தால், ஆண் மகன் என்பவன் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் போலிருக்கிறது என்று இளைஞர்கள் மனதில் கருத்து உருவாகக்கூடும். திருட விரும்புபவனுக்கும், கொலை செய்யும் எண்ணம் உள்ளவனுக்கும் தடயம் எதுவுமில்லாமல் சீராக எப்படி இவற்றைச் செய்ய வேண்டுமென, தொலைக் காட்சியே கற்றுத் தந்து விடுகிறது.

தொலைக்காட்சியால் பெரிதும் பாதிக்கப் படுவது குழந்தைகளின் படிப்புதான். வாழ்க் கையைத் தீர்மானிக்கும் +2 படிப்பைப் படிக்க வேண்டியவர்களை ஸ்போர்ட்ஸ் சானல்கள் அளவுக்கு மீறி திசைதிருப்புகின்றன. அந்தச் சபலத்திலிருந்து அவர்களை மீட்க, பெற்றோர் பெரும்பாடுபட வேண்டியிருக்கிறது. என் மகன் படிப்பதனால், நான் தொலைக்காட்சி பார்ப்ப தில்லை. அளவுக்கு மீறி கட்டுப்படுத்தினாலும் பருவ வயதுக் குழந்தைகள் அதை ரசிப்ப தில்லை என்பதால் சிறிது நேரம் பார்க்க அனு மதிப்போம். அந்தக் கொஞ்ச நேரத்தில் வரும் பலவகை விளம்பரங்கள் அவர்களுக்கு அவை அனைத்தையும் வாங்கி மகிழ வேண்டும் என்ற ஆவலைத் தூண்டி விடுகிறது.

என் அம்மா என் சகோதரனுடன் அமெரிக் காவில் தங்கியிருக்கிறார். முன்பெல்லாம் வீட் டில் கட்டிப் போட்டாற் போலிருக்கிறது, பொழுது போகவில்லை என்று புலம்பிக் கொண்டு இங்கே ஓடி வந்து விடுவார். இப் போது நம் சின்னத்திரை அங்கு தெரிவதால் அவர்களுக்குப் பொழுதும் போகிறது. அனைத்து விஷயங்களும் தெரிகின்றன. எனவே கூட்டிக் கழித்துப் பார்த்தால் தொலைக்காட்சியினால் தீமை எழுபத்தி ஐந்து சதவிகிதம் என்றால் நன்மை இருபத்தி ஐந்து சதவிகிதம்தான்!

திரு. சுந்தர்ராமன் :

"சின்னத் திரையில் வரும் தொடர்களி னால் மனதளவில் பாதிக்கப்படும் குடும்பங்கள் எண்ணற்றவை. கற்பனையில் வளரும் இக் கதைகள் நிஜ வாழ்க்கையில் உள்ளவர்களை பாதிக்குமோ என்ற கவலை எந்தத் தயாரிப் பாளருக்கோ, டைரக்டருக்கோ இருப்பதில்லை. எங்கள் வீட்டிலருகே நடந்த சம்பவம்.

மெகா தொடரில், கல்லூரியில் படிப்பவனு டன் ஓடிப் போய்க் கல்யாணம் செய்து கொண் டதைப் பார்த்து, ப்ளஸ் டூ படிக்கும் மாணவ னும், மாணவியும் திருமணம் செய்து கொள்ள ஓடி போய் விட்டனர். தாங்கள் மைனர்தான் என்பதால் பெற்றோர்களின் கண்ணுக்குப் படா மல் ஒளிந்து கொண்டிருக்கின்றனர். இங்கே இரண்டு குடும்பங்களும் அலைபாய்கின்றனர். பரிதவித்துத் தேடிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

இன்னும் போதாததற்கு 'கதையல்ல நிஜம்' போன்ற டாக் ஷோ-களில் ஓடிப் போய் விட் டாலும் பெற்றோர்கள் அவர்களை மன்னித்துத் தன்மானம் பார்க்காமல் நம் குழந்தை, நம் மாப் பிள்ளை என்று ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று நியாயப்படுத்தப்படுகிறது. எப்படி ஏற் றுக் கொள்ள முடியும்? வாழ்நாள் முழுவதும் தொட்டுத் தொட்டுப் பார்த்து, வளர்த்து, அனைத்தையும் வாங்கிக் கொடுத்து, படிக்க வைத்து ஆளாக்குபவர்களின் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ளாமல் உதறித் தள்ளும் குழந்தை களை எதற்காகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்?

சினிமா, தொடர்கள் இரண்டும்தான் எதிர் மறையான உணர்வுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. மற்றபடி ஒரு வத்தக் குழம்பு வைக்கச் சொல் லிக் கொடுத்தால் கூடப் பார்க்கச் சுவையாக இருக்கிறது. சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளின் கலை யுணர்வை ஊக்குவிக்கும் மேடையாக தொலைக்காட்சி அமைகிறது. பழைய பாடல் களையும், படங்களையும் தமிழிலும், இந்தியி லும் பார்க்க எனக்கும் என் மனைவிக்கும் மிகவும் பிடிக்கும்.

இவற்றின் நடுவே வரும் சில விளம்பரங்கள் விகாரமாக எடுக்கப்பட்டு, பெற்றோர்களுடன் நாம் உட்கார்ந்து பார்க்க முடியாமல் சங்கடப் படுத்துகின்றன. சில சமயங்களில் இரட்டை அர்த்தத்துடன் வரும் கானா பாடல்களும் நம்மை இதே நிலைக்குத் தள்ளுகின்றன.

எந்த அளவு தொலைக்காட்சியை ஒரு பய னுள்ள சாதனமாகப் பயன்படுத்த முடியுமோ, அந்த அளவே பயன்படுத்துவது நல்லது."

நேர்காணல் : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

கொண்டைக்குப் போடும் வலைகளில், சின்னச் சின்ன சலங்கைகள் கட்டி, சம்கிகள் ஒட்டினால் திருமணங்கள், வரவேற்புகள் போன்ற விசேஷங்களுக்கு போட்டுக் கொண்டு போனால் மிக எடுப்பாக இருக்கும்.
- பி. ருக்மணிபாய்



"நம்மிடையே, இன்னமும் ஊனமுற்றோரைப் பார்க்கும் கண்ணோட்டம் சரியாக இல்லை. காயப்படுத்துகிறார்கள். நாம் ஏதாவது கல்யாணம் அல்லது வேற ஃபங்ஷனுக்குப் போனோமானால், நம்மை அறிமுகப்படுத்தும் முறையே தவறாக இருக்கும். 'கண்ணே தெரியாதுன்னு சொன்னேனே, அந்தப் ப்ரியா..' என்பார்கள்.

இதே நார்மலாக இருப்பவர்களை, 'இதான் குண்டு கனகா, சாப்பாட்டு ராமி சரோ... என்றெல்லாம் சொல்லி, அறிமுகப்படுத்துவார்களா? அது மட்டு



கண்ணால் பார்த்தால்தானா?



மல்ல, எங்களைப் பார்த்து, இவங்களுக்கு ஏகப்பட்ட சந்தேகங்கள்.. சமைக்க முடியுமா? உப்பா சர்க்கரையான்னு தடுமாறாம, கீழே கொட்டாம, கரெக்டா பண்ண முடியுமான்னு. என் வீட்டில் என்னால் கண்டிப்பாக முடியும். ஏனென்றால், ஆர்கனைஸ்டாக இருக்கும்." சொல்பவர், 26 வயதான ப்ரியா சேஷாத்ரி.

பெங்களூர் பெண்ணான ப்ரியாவின் சாதனைகள் ஏராளம். பார்வையிழந்த பெண்ணால் இப்படிப் பரிமளிக்க முடியுமா, வெற்றி முத்திரையைப் பதிக்க முடியுமா... நாம் வியந்து போகிறோம்.

படிப்பில் படு கட்டி. கல்லூரி, பல்கலைக்கழக அளவில் ராங்க் பெற்ற மாணவி. ப்ரெயில் முறையில் படிக்காமல், நார்மல் கல்லூரியில் படித்திருக்கிறார். "எனக்காக என் ஃப்ரெண்ட்ஸ் படிப்பார்கள். அதை அப்படியே மூளையில் பதிவு செய்து கொள்வேன். பரீட்சை எழுதும் போது, எங்களுக்கு 'ஸ்க்ரைப்' (எழுத்தர்கள்) தருவார்கள். ஆனால், இதில் ஏகக் கெடுபிடி. இன்னமும் 50 _ 60 களில் என்ன ரூல் போடப்பட்டதோ, அதையே போட்டு வதைக்கிறார்கள். 'ஸ்க்ரைப்' எங்களை விடச் சிறியவர்களாக இருக்க வேண்டுமாம். பல முறை இவர்கள் செய்யும் தவறுகளால் எங்களுக்கு மார்க் குறையும்" வருந்துகிறார் ப்ரியா.

பதில்களை டேப்பில் பதிவு செய்யும் முறையோ, அல்லது கம்ப்யூட்டரில் டைப் அடிக்கும் முறையோ வந்தால் நன்றாயிருக்கும் என்று சொல்லும் ப்ரியா, கம்ப்யூட்டரையும் விட்டுவைக்கவில்லை. பார்வையிழந்தோருக்கு என இருக்கும் ஸ்பெஷல் சாஃப்ட்வேரில் கோர்ஸ் முடித்து முதலாக வந்திருக்கிறார்.

படிப்புடன் நிற்காமல், பெயின்டிங் செய்து

அசத்துகிறார் ப்ரியா. தான் பார்த்தேயிராத காட்சிகளை, மனக் கண்ணால் உணர்ந்து, சித்திரமாக வடிக்கிறார். தில்லியில் நடந்த லலித் கலா அகாதமியின் அருங்காட்சியகத்தில் தன்னுடைய வண்ணச் சித்திரங்களையும் வைத்து, ஏகோபித்த பாராட்டுகளையும் அள்ளிக் கொண்டு வந்திருக்கிறார். 'வெரி ஸ்பெஷல் ஆர்ட்' என்ற அமைப்பு நடத்திய சர்வதேசக் கலைத் திருவிழாவில், சிறப்பு விருந்தாளியாக ப்ரஸெல்ஸுக்கு போய் வந்திருக்கிறார்!

அது சரி... எப்படி இயற்கை காட்சிகளை, பறவைகளை வரைகிறார்? "முதலில் போர்டில் மிக சன்னமாக வயர்களை குறுக்கும் நெடுக்குமாக கட்டி விடுவேன். ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் ஒரு கலர் என முடிவெடுப்பேன். அது போல், பாட்டில் மேலும் ட்ரெயில் குறிப்புகள் இருக்கும்" என்று சொல்லும் ப்ரியாவின் கை வண்ணங்கள் க்ரீட்டிங் கார்டுகளாக உருப்பெற்று, பலருக்கு வாழ்த்துச் சொல்லிக் கொண்டிருக்கின்றன.

இயற்கை ரசிகை ப்ரியா. பூக்கள், பறவைகள், நீரூற்றுக்கள், மலைகள் என்றால் கொள்ளைப் பிரியமாம்! மலையேற்றத்தையும் விட்டு வைக்கவில்லை இவர். இமாலயத்தின் ஒரு பகுதியான லோங்ரிலா பாஸ் என்ற 14,000 அடி உயரத்திலிருக்கும் சிகரத்தைத் தொட்டு வந்திருக்கிறார்.

ப்ரியாவிற்குக் 'கேட் வாக்' செய்த அனுபவமும் உண்டு. நேஷனல் அசோஸியேஷன் ஃபார் ப்ளைன்ட் ஏற்பாடு செய்திருந்த மாடல் விழாவில், ரவீணா டன்டனுடன் ப்ரியாவும் ஸ்டைல் நடை போட்டிருக்கிறார்.

99ல் ப்ரியா, தினேஷின் மனைவியானார். இவர் ஒரு சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர். ப்ரியாவை ஒருதலைக் காதலாகக் காதலித்து பிடிவாதமாக, 'மணந்தால் ப்ரியாவை' என்று கரம் பிடித்திருக்கிறார். "நாங்கள் அப்போது ஜயநகரில் குடியிருந்தோம். அதே தெருவில் தினேஷும். என்னைப் பார்த்திருக்கிறார், என்னை ப்ரபோஸ் பண்ணியதும் அவரே. ஆனால் நான் உடனே சரியென்று சொல்லவில்லை. என் மேல் அனுதாபப்பட்டு திருமணம் செய்வதை நான் விரும்பவில்லை. நார்மலாக இருக்கும் அவர், என்னைத் திருமணம் செய்து கொள்ளுவது பற்றி அவர் வீட்டில் மறுப்பு இருந்தது. அது இயற்கை தானே.

என் அப்பா – அம்மாவும் அவர்கள் வீட்டின் முழு சம்மதத்தின் பேரில் தான் திருமணம் நடக்கும் என சொல்லி விட்டார்கள். பிறகு பல மாதங்கள் யோசித்து நான் 'யெஸ்' சொன்னேன். தினேஷ் வொன்டர் ஃபுல் ஹஸ்பென்ட். பயங்கரமா என்னை கிண்டலடிப்பார். ஜோக் சொல்லுவார். வீ ஆர். லைக் எனி நார்மல் ஹஸ்பென்ட் வொய்ஃப்" என்கிறார் ப்ரியா.

ப்ரியா தற்சமயம் பணி புரிவது கனரா வங்கியில். இவருடைய பெற்றோர்கள் இவருக்கு உறுதுணையாக ஒவ்வொரு செயலிலும் இருந்திருக்கிறார்கள். "என் மகளை ஸ்கூல் காலேஜ் கொண்டு விட, கூடவே நாங்கள் போனதில்லை. முதன் முதலில் ப்ரியாவை பஸ்ஸில் ஏற்றிவிட்டு, அவளுக்குச் சொல்லாமலேயே பின் வழியே ஏறி, ஃபாலோ பண்ணுவேன். அவள் ரோடுகளில் குழியில் தடுக்கி பல முறை விழுந்திருக்கிறாள். தூக்கி நாங்கள் நிறுத்தவில்லை. தானே எழவேண்டும். தன்னம்பிக்கை அவளுக்கு வர வேண்டும் என்று விரும்பினோம். இன்று எங்கு வேண்டுமானாலும் பஸ், ஆட்டோ பிடித்து போய் வருவாள்" என்கின்றனர் சேஷாத்ரி தம்பதிகள்.

ப்ரியாவிற்கு இதுவரை பத்து முறை கண் ஆப்ரேஷன்கள் நடந்துள்ளன. ஆனால் பலனில்லை. ஒரு பேராச்சரியம் மட்டும் நிகழ்ந்திருக்கிறது. ஒரு சில நாட்களுக்கு ப்ரியாவிற்கு பார்வை வந்து போய் விட்டதாம். தன் ஆசைக் கணவரை, பெற்றோர்களை அவர் மிகவும் ரசிக்கும் இயற்கையைக் காண கடவுள் அவருக்கு அருளிய வரப்பிரசாதமாக நினைத்துக் கொள்ளலாம்!

பெயின்டிங், மலையேற்றம், மாடலிங், கல்வி மட்டுமல்லாது, கார் நேவிகேட்டராகவும் (வழி சொல்லுதல்) ப்ரியா வெற்றிகரமாகச் செயல்பட்டு பரிசுகள் வாங்கியிருக்கிறார்.

– லதா சேகர்

நெய் காய்ச்சும் போது, வெந்தயக் கீரை, முருங்கைக் கீரைப் போட்டுக் காய்ச்சியவுடன், ஆறினவுடன் வெந்தயக் கீரை, முருங்கைக் கீரையை எடுத்து சப்பாத்தி மாவில் பிசைந்து சப்பாத்தி செய்து பாருங்கள். சூப்பர் டேஸ்ட்டுடன் சப்பாத்தி வாசனையாக இருக்கும்.

- சி. மாலதி



கடுமையான மாதவிடாயின்



பிடியில் உங்கள் வாழ்க்கை இருக்கிறதா? கவலையை விடுங்கள்!



www.ControlHeavyPeriods.com/india

சமாளிக்க முடியாத கடுமையான மாதவிடாய் பிரச்சனைக்கு 30 நிமிட எளிய சிகிச்சை மூலம் தீர்வு காணமுடியும்.

மிக அதிகமான மாதவிடாய் ரத்தப்போக்கு மெனோராஜியா எனப்படும். உலகெங்கிலும் உள்ள பெண்களில் 5ல் ஒருவருக்கும் அதிகமானோர் இந்த பிரச்சனையால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இருந்தும் மெனோராஜியா பிரச்சனை இருக்கும் பெண்களில் பாதிபேர் அதற்கான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. ஏனென்றால் மாதவிடாய் இரத்தப் போக்கை சராசரியாக 86% வரை குறைக்கும் என்று நிரூபிக்கப்பட்ட எளிய சிகிச்சை முறை ஒன்று இருப்பது அவர்களுக்கு தெரியாது. கைனேகேர் **தெர்மாசாய்ஸ் யூட்டரின் பலூன் தெரப்பியால்** (Thermachoice Uterine Balloon Therapy) கருப்பையிலுள்ள சவ்வுத்திரைக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இந்த சிகிச்சை பாதுகாப்பானது, மேலும் ஆற்றல் மிக்கது என்பதால், பெரும்பான்மையான பெண்களின் அமோக வரவேற்பை பெற்றுள்ளதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. 96% பெண்கள் இந்த சிகிச்சை எடுத்ததிலிருந்து குறைந்தபட்சம் மூன்று ஆண்டுகள் வரை எந்த பிரச்சனையும் இல்லாமல் திருப்தியாக இருக்கிறார்கள். இந்த 30 நிமிட ஒரே முறை சிகிச்சைக்கு மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதில்லை. பெரும்பான்மையானவர்கள் அடுத்த நாளே அலுவலக வேலையிலோ அல்லது வீட்டு வேலையிலோ ஈடுபடுகின்றனர். மற்ற மருத்துவ முறைகளில் உள்ளது போல தெர்மாசாய்ஸ் உபயோகத்திலும் சில அசௌகரியங்கள் உள்ளன. உங்களுக்கு இந்த சிகிச்சை முறை ஏற்றதா என்று உங்கள் டாக்டரிடம் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளவும்.

தெர்மாசாய்ஸ் சிகிச்சை

கடுமையான மாதவிடாயை கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும்



மேலும் அதிக தகவல் அறிய எழுதுக:

Women's Health

499, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 018.
தொ: 434 5635/23/25/3530.
ஃபேக்ஸ்: 044-4346718.
செய்க: thermachoice@jnjin.jnj.com

Johnson & Johnson

"புதுமையான ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு தீர்வுகளால் பெண்களின் வாழ்க்கைத்தரத்தை மேம்படுத்துகிறது"

கடுமையான மாதவிடாயின் பிடியிலிருந்து நீங்கள் விடுபட கீழ்க்கண்ட மருத்துவமனைகளில் தெர்மாசாய்ஸ் (Thermachoice) சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

1) டாக்டர் கோபிநாத், உதவி பேராசிரியர், சூரியா மருத்துவமனை, 1/1, அருணாசலம் சாலை, சாலிக்கிராமம், சென்னை-600 093. ✆ : (044) 3761750/51/53. Cell : 98410 28782.

2) டாக்டர் தங்கம் வர்மா Institute of Reproductive Medicine, 4A, டாக்டர் ஜெ. ஜெயலலிதா நகர், முகப்பேர், சென்னை-50.
✆ : (044) 6565513, 6565514.

3) டாக்டர் ராஜமஹேஸ்வரி, இன்கான்டினன்ஸ் கிளினிக், சி.பி. ராமசாமி சாலை, ஆழ்வார் பேட்டை, சென்னை-18.
✆ : (044) 4994739, 4992679.

4) டாக்டர் ஜெகநாத், பில்ரோத் மருத்துவமனை, 43, லக்ஷ்மி டாக்கீஸ் செனாய் நகர், சென்னை- 600 030.
✆ : (044) 6444070, 6440020.

5) டாக்டர் சுஜாதா, ஹண்டே மருத்துவமனை, லக்ஷ்மி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-30 ✆: (044) 6442517, 6449422.

6) டாக்டர் சாந்தா ஸ்ரீனிவாசன், ஸ்ரீஹரி மருத்துவ மனை, 106, புளியந்தோப்பு நெடுஞ்சாலை, பெரம்பூர் பெரிக்ஸ், சென்னை-600 012.
✆ : (044) 6673115, 6673161.

7) டாக்டர் கமலா செல்வராஜ், ஜி.ஜி. மருத்துவமனை 6E, நுங்கம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-34.
✆ : (044) 8277563, 8277694.

8) பேராசிரியர் ஜெயா விஜயராகவன், ஸ்ரீ ராமச் சந்திரா மருத்துவ கல்லூரி, Deemed University Campus, போரூர், சென்னை-600 116.
✆ : (044) 4768403, Ext. 326.

9) டாக்டர் ஜெயலட்சுமி, விஷ்ணு Infertility Clinic, 10, மகாராஜா சூரியா சாலை, ஆழ்வார் பேட்டை, சென்னை-600 018. ✆ : (044) 4352178, 4341391. Cell: 98410 43413.

10) டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன், 4, 6வது குறுக்கு யுனைட்ட் இந்தியா காலனி, கோடம்பாக்கம், சென்னை-600 024.
✆ : (044) 4844718, 4728875.

11) டாக்டர் மிருதுபாஷினி கோவிந்தராஜன், ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனை, 395, சரோஜினி நாயுடு தெரு, மாவரம்- பாளையம், கோவை-44.
✆ : (0422) 213411, 200033.

12) டாக்டர் கிருஷ்டி கணபதி, வீலா மருத்துவமனை, 42, பவர்ஹவுஸ் சாலை, டாடா பெட் காந்திபுரம், கோவை-641012.
✆ : (0422) 498381, 498382, 498383.

13) டாக்டர் சுமா நடராஜன், ஜி. குப்புசாமி நாயுடு மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர்.
✆ : (0422) 211000, 213501-507.

14) டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன், கர்பரக்ஷாம்பிகை Infertility Clinic, 8B, ராமராயர் தெரு, தென்னூர், திருச்சி-620 017. ✆ : (0431) 767070, 760387.

15) டாக்டர் செல்லம்மாள் அர்த்தநாரி, கோகுலம் மருத்துவமனை, பைப் ரோட்ஸ், சேலம்.
✆ : (0427) 44817176.

16) டாக்டர் ரேஷ்மிராவ், சேலம் பாலி கிளினிக், 128, புது எண், 66, ஓமலூர் ரோடு, சேலம்-636 007. ✆ : (0427) 312020, 314140.

17) டாக்டர் மகாலட்சுமி, சாய்ராம் ஐ.வி.எப். Infertility சென்டர், சுந்தரம் நர்சிங் ஹோம், சேலம்.
✆ : (0427) 313200

18) டாக்டர் ஆக்னெஸ், ஜோசப் மருத்துவமனை, 25, சந்திரம் வீதி, பாளையங்கோட்டை-627 002
✆ : (0462) 2580979 /80.

19) டாக்டர் ஜி.ஜி. செல்வன், அன்னை வேளாங்கண்ணி நர்சிங் ஹோம், முருகன் குறிச்சி, பாளையங் கோட்டை-627 002. திருநெல்வேலி.
✆ : (0462) 2502043/44.

20) டாக்டர் சீதாலட்சுமி, கார்த்திக் நர்சிங் ஹோம், 37, எஸ்.டி.சி. காலேஜ் ரோடு, பெருமாள்புரம், திருநெல்வேலி-627 007. ✆ : (0462) 2531777, 2530410, Cell : 98430 58457.

21) டாக்டர் மதுபாலா, லட்சுமி மருத்துவமனை, மதுரை சாலை, திருநெல்வேலி-627 001.
✆ : (0462) 2333830.

22) டாக்டர் அஜீதா சேகர், வசந்தம் ஹெல்த் சென்டர் பி.விட்., டெனிசன் சாலை, நாகர்கோவில்-629 001. கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.
✆ : (04652) 22526. Cell : 98421 12009.

23) டாக்டர் ஜெய சேகரன் மருத்துவமனை, கே.பி. ரோடு, நாகர்கோவில்-629 003. கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.
✆ : (04652) 230019-21, 233905/06.

24) டாக்டர் இருதயராஜ், இருதயம் மருத்துவமனை பி. விட்., மாட்டுச்சந்தை பின்புறம், நாகர்கோவில்-2, கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.
✆ : (04652) 241561, 240368, 244720.

25) டாக்டர் நாகேஷ்வரி, அவ்வை ஜானகி மருத்துவமனை, 43, சண்முகபிள்ளை, 2வது தெரு, அலசுரடி, மதுரை-625 016.
✆ : (0452) 602033, 602283, 638344, 603948.

For more information on Thermachoice Uterine Ballon Therapy,
please contact any of the above consultants.

சிரமமான மாதவிலக்கின் பாதிப்பிற்கான சிகிச்சையில் தெர்மாசாய்ஸ் யுடெரின் பலூன் தெரப்பி பலன் பற்றி மேலும் அதிக தகவல் அறிய, தயவு செய்து மேற்குறிப்பிட்ட ஏதாவது ஒரு மருத்துவ நிபுணரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

இது நிஜமல்ல, கதை!

கற்பனையாக ஒரு வழக்கு

அன்றைய நாளிதழில் கீழ்க் குறிப்பிட்டபடி செய்தி வெளியாகியிருந்தது. "மெகா தொடர் இல்லாத டிவி வேண்டும். உச்சநீதி மன்றத்தில் பொதுநல வழக்கு"

சென்னை - சென்னை உயர்நீதிமன்றத்தில், சென்னையைச் சேர்ந்த, அட்வகேட் ராமகிருஷ்ணன் என்பவர் ஒரு பொதுநல வழக்குத் தொடுத்துள்ளார். வழக்கின் சாராம்சம் வருமாறு :

"வெளிநாடுகளில் டி.வி. இல்லாத வாரம் ஒன்று என்ற நடைமுறை கடைபிடிக்கப்பட்டதாக அறிகிறேன். இங்கு டி.வி. இல்லாத வாரம் கடைபிடிக்கப்படவில்லை. என்றாலும் அந்த நிலை இங்கும் எதிர்காலத்தில் தோன்றும் நிலை வரலாம். ஏனெனில் நிலைமை அப்படி உள்ளது.

அனைத்து டி.வி.க்களிலும் மெகா தொடர்கள், ஒளிபரப்பப்படுகின்றன. காலை 10-30 மணி முதல் தொடர்ந்து நாடகங்கள் ஒளிபரப்பப்படுகின்றன. இதில் சராசரியாக சுமார் 6 மணி நேரம் இல்லத்தரசிகள் நாடகம் பார்ப்பதில் செலவழித்து விடுகின்றனர். இந்த மெகா சீரியல்கள் தொடர்பாக அண்டை அயலிலுள்ள இல்லத்தரசிகளுடன் அன்றைய "ஹை லைட்ஸ்" டிஸ்கஷன், அன்றைய தினம் மெகா தொடரைத் தவற விட்டவர்களுடன் அன்றைய கதைச் சுருக்கத்தைத் தெரிவிப்பது, இதன் நடுவில் குடும்ப அங்கலாய்ப்புகள், என்று ஒரு மணி நேரம் கதை அளக்கின்றனர். எனவே இதனை உடனே தடைசெய்ய வேண்டும். குடும்பத் தொடர் என்று சொல்லிக் கொண்டு குடும்பங்களில் குழப்பம் விளைவிக்கும் மெகா தொடரினால் குடும்ப அமைதி கெடுகிறது" என்று மேலும் சொல்லியுள்ளார். இவ்வாறு கூறி இடைக்காலத் தடைவிதிக்கக் கோரினார். இதனை ஏற்றுக் கொள்வதா வேண்டாமா? என்று உயர்நீதிமன்ற நீதிபதி குழப்பமடைந்தார். இது தொடர்பான விசாரணையை 4-ம் தேதி வரை ஒத்தி வைத்தார்.

இந்தச் செய்தியினைப் படித்த பின்னர் இதனை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள் என்றும், ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டாம் என்றும் பல கடிதங்கள் உயர்நீதிமன்றத்திற்குப் பறந்தன. அடுத்த 4-ம்



தேதிக்குள் பெறப்பட்ட கடிதங்களில் ஓரளவைப் படித்த நீதிபதி, 4-ந் தேதி அன்று இந்த வழக்கை ஏற்றுக் கொண்டு, தனியார் டீ.விக்கள் மற்றும் தூர்தர்ஷனுக்கு இதுகுறித்துப் பதில் தருமாறு உத்திரவிட்டார். இடைக்காலத் தடைவிதிக்க மறுத்து விட்டார்.

இந்த வழக்கை ஏற்றுக் கொண்டு நீதிபதி கூறியிருப்பது வருமாறு :



"மெகா தொடர்களை நிறுத்த வேண்டும் என்று அட்வகேட் ராமகிருஷ்ணன் தொடர்ந்த பொதுநல வழக்கிலும், அது தொடர்பாக பெறப்பட்ட கடிதங்களையும் பொது நல வழக்கில் சேர்த்துக் கொண்டு பரிசிலிக்கப்பட்டதில், இது பெண்களின் கௌரவத்தைக் குலைக்கும் வகையில் மெகா தொடர்கள் நடத்தப்படுகின்றன, என்ற வாதத்தைக் குறிப்பிட்டுள்ளதால், இதனை விசாரணைக்கு ஏற்றுக் கொள்கிறேன். இது தொடர்பாக தனியார் டீ.விக்கள் மற்றும் தூர்தர்ஷனுக்கு 15 தினங்களில் பதில் அனுப்ப உத்திரவிடுகிறேன்" என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இந்தச் செய்தி வெளியானதும், இது தொடர்பாக டீ.வி. தொடர் பார்ப்பவர்களிடமிருந்து எதிர்ப்புகளும், பார்க்காதவர்களிடம் இருந்து வரவேற்பும் இருந்தது.

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இது தொடர்பான

விமரிசனங்கள் வெளிவந்தன. ஒரு தனியார் டீ.வி. நிருபர் இது தொடர்பாக ஒருசில முக்கியப் பெண்களிடம் பேட்டி எடுக்கச் சென்ற பொழுது, வழக்குக் கோர்ட்டில் இருப்பதால், இதுகுறித்துத் தாங்கள் கருத்துக் கூற இயலாது என்று மறுத்து விட்டனர். இதனையும் அந்த தனியார் டீ.வி. ஒளிபரப்பியது.

ஒருவழியாக 15 தினங்களில் தனியார் டீ.வி. மற்றும் தூர்தர்ஷன் சார்பில் பதில்கள் வரப் பெற்றதும், குறிப்பிட்ட தினத்தில் விசாரணை தொடங்கியது. விசாரணையின் போது வக்கீல் ராமகிருஷ்ணன் தெரிவித்த கருத்துக்களை, அனைத்துப் பத்திரிகைகளும், தனியார் டீ.வி.யும் வெளியிட்டன.

"மெகா தொடர் பார்ப்பதினால் குடும்ப அமைதி கெடுகிறது. டீ.வி.யில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்து விட்டு, எப்போதும் இந்த இல்லத்தரசிகள் சோகமயமாக உள்ளனர். ஒருசிலர் தங்கள் முகத்தையே முறுக்கிக் கொண்டு வில்லி போல் காட்சி அளிக்கின்றனர். சுமார் ஒரு அலுவலக நேரத்தையே இந்தக் காட்சிகள் முழுங்கி விடுகிறது. இதனால் இல்லத்தரசிகள் காலையில் சமைப்பதோடு சரி. இதர வேலைகளைப் பார்ப்பது இல்லை. இதனால் ஆகும் செலவுகளால், ஒருவன் சம்பளத்தையே நம்பியிருக்கும் குடும்பங்களில், பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது.

மேலும், அந்தக் காலத்தில் பல்லாங்குழி, சோழி, தாயம், பரமபதம் என்று விளையாடுவார்கள். இதனால் மூளை புத்துணர்ச்சிப் பெறுகிறது. இந்த மெகா தொடரைப் பார்ப்பதினால் கண்களுக்குக் கெடுதல். கண் டாக்டரிடம் செல்ல வேண்டியுள்ளது. வேலைக்குச் செல்லும் மருமகள் உள்ள வீட்டில் உள்ள மாமியார்கள் நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் இருந்தும், இவர்களும், இந்த டீ.வி.யில் முழுகி விடுகிறார்கள்."

பனீர் பட்டர் மசாலா வீட்டில் தயாரிக்கும் பொழுது, இஞ்சி, வெங்காய விழுது நன்கு வதக்கி, பிறகு, க்ரேவி கெட்டியாக, முந்திரி, கசகசா, ஒரு ஸ்பூன் தேங்காய் விழுதை அரைத்து விட்டால் சுவையும், மணமும் ஹோட்டலைத் தோற்கடிக்கும்.

- சித்ரா



ஒரு இல்லத்தரசியின் உரையாடலை அவர் கொடுத்துள்ளார்.

"கமலா, இன்னிக்குத் துணைவி பார்த்தியா, சகுனிப் பாட்டி அலட்டல் அமர்க்களமாய் இருந்தது."

"இல்லை சுகுணா. நான் என் வீட்டிலேயே ஒரு சகுனி மாமியாரை வைத்துக் கொண்டு இந்தத் தொடரைப் பார்க்க முடியாமலேயே போகிறது. அடுப்படி வேலைகளை முடித்து விட்டு, சற்று நேரம் ஓயலாம் என்று உட்காரும்போது, மாமியார் கிழம் டங்கென்று வந்து உட்கார்ந்து விடுகிறது. என் மாமியாரை வைத்துக் கொண்டு இதைப் பார்த்தால் போதும், அன்றைக்கு என் மாமியார் முகத்தில் எள்ளும் கொள்ளும் வெடிக்கும்."

"சரி, மத்தியானம் ஒரு டிராமா பார்க்கலாம் என்று உட்கார்ந்தேன். அதில் மாமியாரைக் கொடுமைப்படுத்தும் செல்லம்மாள் கதை. இதை நான் பார்ப்பது தெரிந்தால், இந்தக் கிழம் சும்மா விடுமா? தூங்குவது போல் படுத்திருக்கும். ஆனால் காது முழுவதும், டீ.வி.யிலும் என் பேரிலும்தான்."

இந்த வாதங்களைக் கேட்ட நீதிபதி இடைக்கால விசாரணையை ஒத்தி வைத்தார்.

அடுத்ததாக தனியார் டீ.வி.க்கள் சார்பில் ஒரு பிரபல வழக்கறிஞரை நியமித்து வாதாட ஏற்பாடு செய்தனர். அவர் வாதாடியதாவது : "இந்தக் குற்றச்சாட்டுக்கள் அனைத்துமே தவறானது. அன்றாடம் நடக்கும் குடும்ப நிகழ்வுகளைத்தான் நாடகமாகத் தயார் செய்கிறோம். இதில் சினிமாவைப் போல ஆபாச நடனங்கள், பாடல்கள், கனவுக் காட்சிகள், டூயட் காட்சிகள் கிடையாது. பொழுதுபோக்காக ஒளிபரப்புகிறோம். இதில் யாருக்கும் எந்தவிதமான பாதிப்பும் கிடையாது. இதனால், கேபிள் டீ.வி. ஆபரேட்டர்கள், மெகா தொடர் எடுக்கும் பணியில் உள்ள பல்வேறு பணியாளர்கள் பயன் பெறுகிறார்கள்.

இவைகளை நிறுத்தினால் பல்வேறு பணியில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களின் வேலை கெடும். ஊதியம் பெற மாட்டார்கள். இவர்களுக்கு மாற்று வேலையும் தெரியாது. திரைப்படத் துறையினருக்குச் சமமாக, இந்த நாடகத் தயாரிப்பு வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது.

அடுத்த விசாரணையில் அட்வகேட் ராமகிருஷ்ணன் கூறிய உரையாடல் : (ஒரு நாடக நிகழ்ச்சியின்படி.)

"அம்மா, என் வீட்டுக்காரர் இன்றைக்கு லேட்டாக வந்தார். சரியான டிபன் இல்லை என்று கோபித்துக் கொண்டார். 'பதியான

சாதம் ஆறி அவலாகி உள்ளது. சூடாக டிபன் பண்ணு' என்று 10 மணிக்கு அதிகாரம் வேறு. வரும் வழியில் ஹோட்டலில் டிபன் சாப்பிட்டு விட்டு வந்தால் என்ன?

அன்றைக்குக் கொஞ்ச நேரம் டிராமா பார்த்து விட்டேன். குழந்தைகளும் தாத்தா வீட்டிற்குப் போய் விட்டனர். இவர் ஒருவர்தானே என்று அஜாக்கிரதையாக இருந்து விட்டேன். கடைசியில் பேச்சு வார்த்தை முற்றி என்னை அடித்து விட்டார். நானும் புறப்பட்டு இங்கு வந்து விட்டேன்."

"இனிமேல் நீ அங்கு போக வேண்டாம். எனக்கு ஒரே மகள் நீ. உன் அப்பா இருந்தவரை உன்னைக் கோபமாக ஒரு வார்த்தை சொல்லியிருப்பாரா? அவர் உன்னைத் தேடி வந்தால் போ. ஏதோ உத்தியோகத்தில் இருக்கானே; நன்றாகப் படித்திருக்கிறானே என்று அவனுக்குக் கல்யாணம் செய்து கொடுத்தார்கள். அவர் உன்னைத் தேடி வரவில்லையென்றால் டைவர்ஸ் செய்."

"இந்த நாடகத்தைப் பார்த்தால், இது போல துணிவதற்கு எத்தனை பேர் தைரியம் அடைவார்கள்! சுமார் 15 வருடங்களுக்கு முன், ஏதோ அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக விவாகரத்து வழக்குகள் நடக்கும். அதனையும் சுமுகமாக முடிக்க ஜட்ஜே, வக்கீலிடம் அறிவுரை வழங்குவார்கள். இன்றைக்கு ஒவ்வொரு கோர்ட்டிலும் ஒவ்வொரு மாதமும் ஏராளமான வழக்குகள் வருகின்றன. இது போன்ற நிகழ்ச்சிகளால், விவாகரத்து வழக்குகள் அதிகமாகும் என்று கருதுகிறேன்" - அட்வகேட் ராமகிருஷ்ணன்.

இதனைத் தொடர்ந்து வாதி சார்பில் வாதாடிய வக்கீல் மீண்டும் காரசாரமாக வினவினார் -

1. "புராண இதிகாசக் கதைகளில் உள்ள நல்ல எண்ணம் கொண்டவர்கள் கதையையும், சமூகத்தில் இன்றைய நிலையையும் ஒப்பிட்டுச் சிறிய தொடர்கள் தயாரிக்கலாம்.

2. 200, 300 நாள் 400 நாள் என்று மெகா தொடர் தொடர்வது சரியல்ல. இவைகள் நிறுத்தப்பட வேண்டும்.

3. தொடர் 40 நிமிடம் என்றால் 20 நிமிடம் விளம்பரம் செய்கிறார்கள். விளம்பரம் வந்தவுடன் வேறு சேனலுக்குப் பார்ப்பவர்கள் மாற்றி விடுகிறார்கள். இதனால் ரிமோட் அடிக்கடி கெட்டு விடுகிறது. இவ்வாறு மாற்றுவதால், ஒவ்வொன்றையும் மாறிப் மாறிப் பார்த்து மனக்குழப்பம் அடைகின்றனர்.

4. மனோ வியாதி ஏற்படும் நிலை ஏற்படுகிறது.

5. விளம்பரங்களுக்குத் தணிக்கை வேண்டும்.

6. சிறந்த பொழுதுபோக்கு அம்சங்களைத் தர வேண்டும்.

எனவே இடைக்காலத் தடைவிதிக்க வேண்டும். இதன் பாதிப்புகளை உணர நீதிபதி அவர்கள் இரண்டு நாட்களுக்கு இந்தத் தொடர்களை கவனித்தால், இது தொடர்பாக நல்ல முடிவு எடுக்க முடியும் என்டதையும் மதிப்பிற்குரிய நீதிபதி கவனத்திற்குக் கொண்டு வருகிறோம்."

இத்துடன் கோர்ட் கலைந்தது. இடைக்காலத் தடை விதிப்பார்களா என்ற நோக்கில் அவசரம் அவசரமாக தனியார் டி.விக்கள், இருக்கும் தொடர்களின் முடிவை வெகு சீக்கிரத்தில் முடிக்கத் திட்டம் தீட்டினர். மாதர் சங்கங்கள் இடைக்காலத் தடை கூடாது என்று ஊர்வலமும் ஆர்ப்பாட்டமும் செய்ய ஏற்பாடுகள் செய்தனர். நீதிபதி அவர்களின் மனைவியும், மாதர் சங்கத் தலைவியானதால், தர்ம சங்கடத்திற்கு உள்ளானர். மெகா தொடரை ரத்து செய்யக் கோரி வழக்கு தொடர்ந்த ராமகிருஷ்ணன் மனைவி, அவரை விவாகரத்து செய்யப் போவதாக, அரசு ஆதரவு பெற்ற தனியார் டி.வி. அவரது பேட்டியை ஒளிபரப்பியது.

இந் நிலையில் வழக்கு விசாரணையை கோர்ட் ஒத்தி வைத்தது. பின்னர் ஏதோ அவசர வேலை காரணமாக விடுப்பில் சென்று விட்டார் நீதிபதி.

நீதிபதி விடுப்பில் இருந்து வந்து, பணியேற்று, இருதரப்பு வாதங்களையும் கேட்டு, இடைக்காலத் தடைவிதிப்பாரா அல்லது லட்சக்கணக்கான வழக்குகளில் இதுவும் ஒன்றாகி மெகா தொடரைப் போல நீதி கிடைக்க பல ஆண்டுகள் ஆகுமா என்பதும் தெரியவில்லை.



கத்தரிக்காயை வட்ட வட்டமாக மெல்லியதாக நறுக்கி, கொஞ்சம் மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு, இஞ்சி பூண்டு விழுது ஒரு ஸ்பூன், இரண்டு ஸ்பூன் கடலைமாவு போட்டு நன்கு பிசிறி விட்டு எண்ணெயில் போட்டு எடுக்க, சுவையான மொறு மொறுப்பான கத்தரிக்காய் சிப்ஸ் தயார்.

– ரேணுகா ஸ்ரீராம்.



சுத்தத்தைப் பற்றித் தினமும் பேசுகிறோம். ரோடு சரியில்லை. வெளியில் சென்றால் ஒரே அழுக்கு. குப்பைக்கூளங்கள், குட்டைகள் நிறைந்த வீதி... கடைகண்ணிக்குச் சென்றால் அங்கிருக்கும் அசுத்தத்தைப் பார்த்தாலே குமட்டிக் கொண்டு வருகிறது... இப்படி நிறைய.

வெளியுலக சுத்தத்தைப் பற்றிப் பேசும் அதே சமயம் நாம் ஒவ்வொருவரும் எந்த அளவுக்கு நம்மிடையே சுத்தத்தைக் கடைப்பிடிக்கிறோம்? பொதுவாக வீட்டைப் பராமரித்துச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது மட்டும் சுகாதாரமாகி விடாது. ஒவ்வொரு தனி மனிதரும் எப்படித் தன்னைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்கிறார் என்பதிலிருந்துதான் அடிப்படை ஆரோக்கிய வாழ்க்கையே தொடங்குகிறது.

சாதாரணமாக வெளியில் சென்று வந்தால் முகம், கை, கால் அலம்பிக் கொள்கிறோம். ஆனால் இது அனைவரும் சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை கட்டாயமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒரு பழக்கம். இவையெல்லாம் முன்பு வீடுகளில் ஒரு சாதாரணப் பழக்கமாக இருந்தது. பெரியவர்கள் கடைப்பிடித்தார்கள். அதைப் பார்த்துச் சிறியவர்களும் செய்தார்கள். ஆனால் இன்று அநேக சுகாதார பழக்கங்கள் வீடுகளில் போய் விட்டன.

இன்னும் எங்கள் வீட்டில் என் மாமியார் வெளியில் சென்று வந்தால் பாத்ரூமில் சென்று கை, கால் அலம்பிக் கொண்டு வாய்க் கொப்பளித்து விட்டுத்தான் வருவார். அதே போல் டாய்லெட் சென்று வந்தாலும். இதை அனைவரும் கடைப்பிடித்தாக வேண்டும்.

சமையலறையில் எந்தப் பொருளை எடுக்கும் முன்னும் கை அலம்பிக் கொண்டு எடுப்பது என் மாமியார் கடைபிடிக்கும் இன்னொரு பழக்கம். அதுவும் வெளியில் சென்று வந்தாலோ அல்லது பாத்ரூம் சென்று வந்தாலோ கட்டாயம் அமுல்படுத்த வேண்டும்.

'சொர்க்கம்' என்பது சுத்தமுள்ள வீடுதான்

காப்பி, டீ, ஜூஸ் என்று எது குடித்தாலும் தம்ளரை தூக்கிப் பிடித்துத்தான் குடிக்க வேண்டும். எச்சில் பண்ணிச் சாப்பிட வேண்டுமென்றால் தனி தம்ளர், டபரா வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதுவும் சமையல் அறைக்கு உள்ளே அனுமதி கிடையாது. ஒரு பொழுதும் சமையல் பாத்திரங்களுடன் எச்சில் தட்டு, தம்ளர் கலப்பதில்லை.

மருத்துவரீதியாகப் பார்க்கும் பொழுது இப்படிச் செய்வதால் ஒருவரிடமுள்ள நோய்க் கிருமிகள் அடுத்தவருக்குப் பரவாமல் தடுக்கப்படுகிறது. தொற்று வியாதிகளிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள எளிமையான வழி. குழந்தைகள் இருக்கும் வீட்டில் இப்படிச் சுத்தமாக இருந்தால் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி வரும் ஜலதோஷம், பேதி போன்ற வியாதிகள் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது.

எந்தச் செயலுக்கு முன் கை அலம்ப வேண்டும்?

சாப்பாடு பரிமாறுவதற்கு முன்,
உணவு பதார்த்தங்களைத் தொடுவதற்கு முன்,
காயம்பட்ட இடத்தைச் சுத்தம் செய்வதற்கு முன்,
கண்களுக்கு அணிந்து கொள்ளும் கான்டாக்ட் லென்ஸை எடுப்பதற்கு முன்,
உடம்பு சரியில்லாத நபரை கவனிப்பதற்கு முன்,
குழந்தைக்கு பால் கொடுப்பதற்கு முன் அல்லது பாலை வெளியேற்றுவதற்கு முன்.

எந்தச் செயலுக்குப் பின் கை அலம்ப வேண்டும்?

டாய்லெட் சென்று வந்தபின் அல்லது அடுத்தவரை டாய்லெட்டுக்கு அழைத்துச் சென்றாலோ,
குழந்தைக்கு 'ஒன்', 'டூ' போனால் துணி மாற்றிய பின்,
மூக்கு உறிஞ்சினால் அல்லது இருமினால்,
நோயாளிகளைக் கவனித்த பிறகு,
மூக்கைச் சுத்தப்படுத்தினால்,
வெளியில் சென்று வந்தால்,
செல்லப் பிராணிகளைக் கொஞ்சினால்,
மாமிசம், மீன் போன்ற அசைவப் பதார்த்தங்களைத் தொட்டால்,
குப்பை அள்ளினால்,
ரூபாய் நோட்டைத் தொட்டால்.

நோய் என்பது எப்படி வேண்டுமானாலும் வரலாம். குறைந்தது நாம் சுத்தமாக இருந்தால் தொற்று நோய்களிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாமே!

— ஷாந்தி ரங்கராஜன்

சீலிங் ஃபேன், டேபிள் ஃபேன் உபயோகிப்பவர்கள் எப்போதுமே குறைவான காற்றே போதும் என்ற நிலையில் அதனைக் குறைந்த வேகத்தி லேயே சுற்ற விடுவார்கள். அது போல் செய்வதால் அதிலுள்ள 'கன்டன்சர்' வீணாகி பிறகு அந்தக் குறிப்பிட்ட வேகத் திற்கு மேல் எந்த அளவில் வைத்தாலும் சுற்றாது. அதனைத் தவிர்க்க எப்போதுமே முதலில் அதிகபட்ச வேகத்தில் சிறிது நேரம் சுற்ற விட்டு பின் நமக்குத் தேவையான அளவில் சுற்ற விட வேண்டும். எங்கள் வீட்டில் இது போல் ஆகி பின்னர் எலக்ட்ரீஷியன் வந்து சீர்செய்து மேற் கண்ட தகவலைக் கூறினார்.

- டி. சாந்தி





"நான் தாய்லாந்திலிருந்து எழுதுகிறேன். உங்கள் சேனலில் வரும் அத்தனை நிகழ்ச்சிகளும் பிரமாதம், முக்கியமாக 'வொய் சீரீஸ்'. நானும் கேள்விகள் கேட்டால் பதில் சொல்வீர்களா?"

"நான் நாக்பூரில் படிக்கிறேன். உங்கள் 'வொய் சீரிஸ்' எனக்குப் பிடித்த ப்ரோக்ராம். என்னுடைய கேள்விக்கு பதில் சொல்லுங்களேன். யானைக்கு மற்ற மிருகங்களைப் போல் அல்லாமல் தந்தம் ஏன் உள்ளது?"

"என் மகனுக்கு ஆட்டிஸம் என்கிற மனக் குறைபாடு உள்ளது. ஆனால் உங்கள் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்க ஆரம்பித்தவுடன், அவனது வளர்ச்சியில் நல்ல முன்னேற்றம். நிறைய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறான். உங்கள் நிகழ்ச்சிகளில் இயற்கை, இடங்கள், பூக்கள், மிருகங்கள் போன்றவைகளை இன்னும் அதிகமாகக் காண்பிக்க முடியுமா?"

– என்ன ஆச்சர்யமாக இருக்கிறதா? இவையெல்லாம் ஸ்ப்ளாஷ் சேனலுக்கு வரும் ஆயிரக்கணக்கான மின் அஞ்சல்வழிக் கடிதங்களின் சேம்பிள் மட்டுமே.

சென்னை பெருமைப்படும் அளவிற்கு நம் நகரத்திலிருந்து செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஸ்ப்ளாஷ் சேனல், இந்தியாவின் எழுபது லட்சம் வீடுகளுக்கு மேல் விரும்பிப் பார்க்கப்படும் சேனல். இரண்டாண்டுகளாக மீடியா உலகில் ஒரு அமைதியான புரட்சியை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது ஸ்ப்ளாஷ் சேனலின் பலம். குழந்தைகளால் குழந்தைகளுக்காக வழங்கப்படும் இந்தியாவின் ஒரே சேனல் என்பதுதான்.

டி.வி.யா, ஓ பார்க்கலாமே!





• நிர்மலா

'வானம் ஏன் நீலமாக இருக்கிறது?', 'மின்னல் ஏன் ஏற்படுகிறது?', 'நிலநடுக்கம் எப்படி உண்டாகுகிறது?', 'பூக்கள் எப்படி விரிகின்றன?' போன்ற கேள்விகளுக்கு விடைகள், குழந்தைகளால் 'ஒய்'சீரீஸில் வழங்கப்படுகின்றன. இவர்கள் சேனலில் நாட்டு, உலக நிலவரங்களுக்கான 'நியூஸ்' கூட இருக்கிறது.

சரி. நிகழ்ச்சிகளின் பொறுப்பில் இருப்பவரைச் சந்திக்கலாமே என்று போனோம்.

'ஜில்லென்ற' புன்னகை, நீரோடையென சலசலப்பு சகிதம் நம்மை வரவேற்றார் ஓர் இளம் பெண்!

ஊட்டியின் குளுகுளு சூழலில் பள்ளிப் படிப்பை முடித்துவிட்டு, கோவையில் இன்ஜினீயரிங் படித்திருக்கும் நிர்மலா நரேந்திரநாத் ஒரு கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினீயர். பெண்டாஃபோர் நிறுவனம் மற்றும் பெண்டா மீடியா நிறுவனத்தில் பணியாற்றிய இவர், உலகெங்கிலும் அவர்களது கம்பெனியின் சாஃப்ட்வேரை பிரபலப் படுத்தி, விற்பனை செய்யும் பொறுப்பில் இருந்தவர்.

திடீரென்று இவரது வாழ்க்கையில் ஒரு திருப்புமுனை. 'கிராஃபிக்ஸில்' இவரது நிறுவனம் இவருக்குத் தீவிர பயிற்சி அளித்து, ஸ்ப்ளாஷ் சேனலின் நிகழ்ச்சிப் பொறுப்பின் தலைமைப் பதவியில் அமர்த்தி விட்டார்கள். உடனே திருமணம். அனன்யாவும் (எட்டு மாத மகன்) வந்தான். மாமியார், மாமனாரின் பரந்த மனப்பான்மையும், உதவியும், கணவரின் ஊக்கமும் பக்கபலமாக இருக்க, ஸ்ப்ளாஷ் சேனலில் பல புதுமைகளைப் புகுத்தும் உத்வேகத்தில் இருக்கிறார் நிர்மலா.

''குழந்தைகளுக்கான நிகழ்ச்சிகள் என்றால் அவை பெரும்பாலும் கார்ட்டூன்களாகவே இருக்கும். மற்றபடி சிறு குழந்தைகள், பெரியவர்கள் என்ன பார்க்கிறார்களோ அவற்றையே பார்க்கிறார்கள் என்றால், ஒரு வயதுக்குக் கீழ் இருக்கும் குழந்தைகள் கூட திடீரென்ற சத்தம், திகிலான காட்சிகள், அச்சமூட்டும் பாட்டுக்கள் போன்றவற்றை உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இது அவர்களின் வளர்ச்சிக்கு சரியல்ல'' என்கிறார் நிர்மலா கவலையுடன்.

''இதற்கு மேல் நாட்டில் உள்ளதைப் போல, 'கண்ட்ரோல் கார்ட்' என்னும் முறை உகந்தது. இதன் மூலம் டீ.வியில் குழந்தைகள் பார்க்கக் கூடிய நிகழ்ச்சிகளை மட்டும் பெற்றோர்கள் தீர்மானித்து, அவர்களைப் பார்க்க அனுமதிக்கலாம். ஆனால் குழந்தைகளின் கையில் தான் ரிமோட்டே இருக்கிறது! அவர்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும், எந்த நிகழ்ச்சியை வேண்டுமானாலும் பார்க்கலாம்.

எங்களுடைய நண்பர் ஒருவரின் நான்கு வயதுக் குழந்தைக்கு 104° - 105° டிகிரி வரை பயங்கரமான காய்ச்சல் ஏற்பட்டது. ஜன்னி மாதிரி வந்து ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்தார்கள். அப்போது அந்தக் குழந்தை ஒரு பேரையே முணுமுணுத்துக் கொண்டிருந்தது. ''நான் அவளாக மாறிவிட்டேன்'' என்று, மறுபடியும் மறுபடியும் பிதற்றிக் கொண்டிருந்தாளாம். அந்தப் பெயர் ஒரு திகில் சீரியலின் கதாநாயகியின் பெயர்! உடனே டாக்டர் பெற்றோர்களைக் கூப்பிட்டு 'இந்த மாதிரி ப்ரோக்ராம்களை இனிமேல் இவளைப் பார்க்க அனுமதிக்காதீர்கள்!' என்று கண்டித்தார்.

என்னைப் பொறுத்த வரையில் டீ.வி. பார்ப்பது ஒரு ரம்மியமான அனுபவமாக இருக்க வேண்டும். கூட்டுக் குடும்பச் சூழல் மாறிவிட்ட இந்தக் காலத்தில், குடும்பம் ஒன்றாகச் சேர்ந்து செலவிடும் ஃபேமிலி டைமாக டீ.வி. பார்ப்பதை வைத்துக் கொள்ளலாம்'' என்கிறார் நிர்மலா.

ஸ்ப்ளாஷ் சேனலில் பல ஜனரஞ்சகமான நிகழ்ச்சிகள் வழங்கப்படுகின்றன. ஒரு விஷயத்தை எடுத்துக் கொண்டு, ஒரு நிமிடத்திற்கு அதைப் பற்றிய தகவலை 'ஃபாக்ட் எ மினிட்' என்ற நிகழ்ச்சி வழங்குகிறது. 'உயரம்' என்று எடுத்துக் கொண்டால் நிகழ்ச்சிகளின் இடையே, 'உலகத்திலேயே உயரமான

கொத்தவரங்காய் பருப்புசிலி செய்ய, காயை வேகப் போட்டதில் நன்கு குழைந்து விட்டது. நான் அரைத்த பருப்புக் கலவையை இட்லித் தட்டில் வேகவைத்து எடுத்து, ஆறியதும் உதிர்த்து எடுத்துத்தான் பருப்புசிலி செய்வேன். அன்றைக்குக் காய் குழைவாக வெந்து விட்டதால், வெந்த பருப்புக் கலவையுடன் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து வடை போலத் தட்டி எடுத்தேன். கொத்தவரங்காய் பிடிக்காதவர்கள் கூட அன்று இந்த வடையை விரும்பிச் சாப்பிட்டார்கள்.

- பிருந்தா இரமணி.



கட்டிடம் எது?' என்றோ, 'உயரமான விலங்கு எது?' என்றோ கண்கவரும் பின்னணியில் படங்களுடன் விவரிக்கிறார்கள்.

விஞ்ஞானப் பகுதியில் சினிமா எப்படி எடுக்கப்படுகிறது? இண்டர்நெட்டின் வரலாறு போன்ற இண்ட்ரஸ்ட்டிங் விஷயங்களைக் காண்பிக்கிறார்கள். 'ஷைனிங் ஸ்டார்' நிகழ்ச்சி பிரபலமாக இருக்கும் குழந்தைகளைப் பற்றிய நிகழ்ச்சி. டீன் ஏஜ் குழந்தைகளுக்கும் நிகழ்ச்சிகள் உள்ளன ஸ்ப்ளாஷ் சேனலில்.

இதைத் தவிர, ஒவ்வொரு நெறியாக எடுத்துக் கொண்டு குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுப் போக்கில் அதன் மதிப்பினை போதிக்கும் ஒரு நிகழ்ச்சி தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறது. "உதாரணத்திற்கு, பணத்தின் அருமையை நாம் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுத் தரவேண்டும். நாங்கள் சில குழந்தைகளுக்கு ஆயிரம் ரூபாய் கொடுத்து என்ன வேண்டுமானாலும் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள் என்று சொல்வோம். பிறகு அவர்களிடம்,

நீங்கள் ஒரு மாதம் ஒரு தீவில் மாட்டிக் கொள்ளப் போகிறீர்கள். இந்த ஆயிரம் ரூபாய்க்கு என்ன வாங்குவீர்களோ வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்!' என்று கூறுவோம்.

ஒரு தீவின் வண்ண செட் போட்டு அவர்களை உட்கார்த்தி விடுவோம். இது போல் பல ஐடியாக்கள் உள்ளன" என்று கலகலவென்று சிரிக்கிறார் நிர்மலா.

"எங்களது முயற்சியே தரமான நிகழ்ச்சிகளை ஜனரஞ்சகமாக வழங்குவது தான். அப்படியே ஒரு இன்டராக்ட்டிவ் சேனலாக குழந்தைகளையும் பங்கு கொள்ளச் செய்கிறோம். மேலும், இனிமேல் விடுமுறை நாட்களில் ஸ்ப்ளாஷ் சேனல் குழந்தைகளுக்காக நிறைய சம்மர் கேம்ப்புகளை விரைவில் ஆரம்பிக்கப் போகிறது. ஃபோட்டோகிராஃபி, அனிமேஷன்... என்று பல இன்ட்ரஸ்டிங் விஷயங்களின் பட்டியல் தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறது" என்று கண்கள் மின்னக் கூறுகிறார் நிர்மலா.

ஒரு கம்ப்யூட்டர் நிறுவனமும், கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியரும் நவீன தொழில் நுட்பத்தை உபயோகித்து, குழந்தைகளின் உள்ளங்களுக்குள் புகுந்துவிட முடியும் என்பதற்கு ஸ்ப்ளாஷ் டீ.வி உதாரணம். இனி பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் 'உபயோக'மான 'பொழுதுபோக்'கிற்குத் தயாராகலாம்.

— ஸ்வாதி

பேனாவிலும் வலிமையானது சின்னத் திரை

தொலைக்காட்சி என்றதுமே பொதுவாக மக்கள் மனதில் வருவது, மெகா சீரியல்கள்தான்! சின்னத்திரை என்று பெயர் பெற்றதால், சினிமாவும், சீரியலும் தான் காட்டப்படுகிறது என்று நினைப்பது தவறு. தொலைக்காட்சியில், உலகெங்கிலிருந்தும் சாட்டிலைட் சானல்கள் மூலம், பல்வேறு பயனுள்ள, சுவையான, சுவாரஸ்யமான நிகழ்ச்சிகள் ஒளி பரப்பப்படுகின்றன.



இவற்றைக் கண்டுகளிக்கும் பலரில் திரு. ரமணன், திருமதி. லக்ஷ்மி ரமணன் தம்பதியரைச் சந்தித்து, என்னென்ன நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கிறார்கள் என்று விசாரித்தபோது, உலகம் முழுதும் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளை, தங்கள் வரவேற்பறையில் அமர்ந்தபடி, எப்படி கண்டு மகிழ்கிறார்கள் என்று வியக்க நேர்ந்தது.





திரு. ரமணன், ஐ.ஏ.எஸ் அவர்கள், ராஜஸ்தான் மாநிலத்தின் தலைமைச் செயலாளராக இருந்து, ஓய்வுபெற்றவர். இவரது மனைவி லக்ஷ்மி ரமணன் ஒரு எழுத்தாளர். இவர்களது குழந்தைகள் வெளிநாட்டில் வசிப்பதால், இங்கு உள்ள தொலைக்காட்சி சானல்களை மட்டுமல்லாது, அங்கு அவர்களுடன் தங்கியபோது, மேல் நாட்டு சானல்களையும் கண்டுகளித்துள்ளனர்.

திரு. ரமணன்:

"உலகமெங்கும் அன்றாடம் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளை, உடனுக்குடன் நேரடி ஒளிபரப்பாகப் பார்க்க முடிகிறது என்பது, நமது நாட்டின் தகவல் தொடர்புத் துறையில் ஏற்பட்டுள்ள ஒரு பெரிய வரவேற்கத்தக்க முன்னேற்றமாகும். பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னால், நிகழ்ச்சிகள் நடந்த இடத்திற்குச் சென்று, தகவல் சேகரித்து, நமக்கு செய்தித்தாள்களில் விஷயம் தெரியவர,

இரண்டு நாட்களாகும். கடந்த பத்து ஆண்டு களில், செய்தித்தாள்கள், ஒரே நாளில், நாம் அடியோடு முழு விவரமும் தெரிந்து கொள் ளும் வகையில், விவரமாகச் செய்திகளை உடனுக்குடன் தருகிறார்கள். ஆனால் இவற் றையெல்லாம் விட, அதிகப் பரபரப்பை ஏற்படுத்துவது, தொலைக்காட்சியின் பல வித சாட்டிலைட் சேனல்களில் நேரடியாகத் தரும் செய்தித் தொகுப்புகளே!

செப்டெம்பர் பதினொன்றாம் தேதி, அமெரிக்காவில் ட்வின் டவர் நொறுக்கப் பட்ட காட்சியை, ஏராளமான முறை அனைத்துத் தொலைக்காட்சி சானல்களிலும் காட்டியதால், அதன் பாதிப்பு, ஒரு வருட மாகியும் இன்னும் நம்மை விட்டு நீங்க வில்லை. சமீபத்தில் ரஷ்யாவில் நடந்த தியேட்டரில் தீவிரவாதம், அக்ஷர் தாம் ஆலயத்தில் நடந்த தீவிரவாதம், ரகுநாத் ஆல யத்தில் நடந்த கலவரம், என அனைத்தும் வெட்ட வெளிச்சமாகப் பல கோணங்களில் அலசி ஆராய்ந்து தரப்பட்டன.

இந்தத் தகவல்களை, வெளிநாட்டு சானல் களான பி.பி.சி, சி.என்.என், ஸ்டார் நியூஸ் போன்றவற்றிற்கு இணையாக, இந்தியச் சானல்களும் தருகின்றன. 'ஆஜ் தக்' என்ற செய்தித் தொகுப்பில், எந்த அரசியல் கட்சி யின் பாதிப்போ, பயமோ இன்றி, நடுநிலை யாக நின்று, தைரியமாகச் செய்திகளைத் தரு கின்றனர். செய்தித்துறைக்கு இத்தனை சுதந் திரம் அளிக்கப்பட்டிருப்பதைப் பார்க்கும் போது, வியப்பாக இருக்கிறது.



வியந்து போகும் அதே சமயத்தில், சில விஷயங்களை அடக்கி வாசிப்பது இன்னும் புத்திசாலித்தனமாக இருக்குமோ, என்று சிந் திக்கவும் தோன்றுகிறது. நமது நாட்டு ராணுவ விவரங்கள் முதல், அனைத்தும், படம் போட்டுக் காட்டுவது சரியல்ல. வீரப் பனைத் தேடும் பணியினைப் படம்பிடித்து நமக்குக் காட்டுவதை, அவனும் பார்க்க முடியுமல்லவா? நாட்டின் பாதுகாப்பை மனதில் கொண்டு, தங்கள் சானல்களுக்குப் பெயர் வாங்குவதற்காக எல்லை மீறுவதை, கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

சாட்டிலைட் சானல்கள் உலகமெங்கும் காட்டப்படுகின்றன. எங்களது நான்கு குழந்தைகளில் மூன்று பேர் திருமணமாகி, அமெரிக்காவில் வசிக்கின்றனர். வசிப்பது வெளிநாட்டிலானாலும், பிறந்து வளர்ந்தது இந்தியாவில்தானே! அதுவும் பல வருடங்கள் வட இந்தியாவில் வளர்ந்ததால் தமிழ், இந்தி ஆகிய இரு மொழிகளில் வரும் நிகழ்ச்சி களும், அவர்களை ஈர்க்கின்றன. சன், ஜீ, சோனி, ஏசியா இந்தியா போன்ற பல சானல் களில் நம் நாட்டில், ஏன் தமிழ்நாட்டில் மூலையில் உள்ள சிறு கிராமத்தில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகள் கூட, அவர்களுக்குத் தெரிகிறது. திருவண்ணாமலையில் தீபம் ஏற்றியதை, அதே நேரத்தில், அமெரிக்காவிலும் பார்க்க அவர்களால் முடிகிறதே! இதனால் குழந்தை களுடன் சில நாட்கள் கழிப்பதற்காக அமெரிக்கா செல்லும் பெற்றோர்களுக்கும், மதிய நேரத்தைத் தனியாகக் கழிப்பது, முன்பு போல் சிரமமாகத் தெரிவதில்லை.

அன்றாட விஷயங்களைத் தவிர, பொது விவரங்களை மிகவும் எளிதாக, அனைவருக் கும் புரியும் வண்ணம், விளக்கமாகக் காட்டு வதில் டிஸ்கவரி சானலும், நேஷனல் ஜியோக்ராபிகல் சானலும் போட்டி போடு கின்றன. பள்ளி நாட்களில் படித்த விவரம் தான்! இருப்பினும் இடியும், மின்னலும் எதனால் ஏற்படுகிறது? என்று விளக்கமாகப் படம் பிடித்துக் காட்டும் போது, இந்த வய திலும் புதிய விவரங்களைக் கற்றுக் கொள் ளும்போது, மனதில் திருப்தி ஏற்படுகிறது. இதைப் போன்ற எண்ணற்ற விஷயங்களை, இந்தச் சானல்கள் ஒளிபரப்புகின்றன.

சில அரிய, புதிய விஷயங்களை வெளி நாட்டுச் சானல்கள் ஒளிபரப்புகின்றன. அமெரிக்க நாட்டின் ஜனாதிபதி, பயணம் செய்யும் விமானத்தின் பெயர் ஏர்ஃபோர்ஸ் ஒன். இந்த விமானம் என்ன நிறம், எப்படி அமைப்பு, என்னென்ன பாதுகாப்பு ஏற்



சீரடி சாய்பாபா கூறுகிறார், "எது நம்முடையதோ (நன்மையோ, தீமையோ) அது நம்மிடம் இருக்கிறது. எது மற்றவனுடையதோ அது அவனிடம் இருக்கிறது." -

தகவல் : ஸ்ரீசாயிசத்சரித்ரம்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

பாடுகள், விமானத்தைச் சுற்றி வெளியே பாதுகாப்பு விமானப் படை, எப்படிப் பறக்கிறது என்று ஒரு நிகழ்ச்சிக் காட்டப்பட்டது. ஜனாதிபதி கென்னடி, டல்லஸ் நகரத்திற்கு, இவ்விமானத்தில் ஏறிச் சென்றதும், திரும்ப டல்லஸ்ஸில் சுடப்பட்டு இறந்ததால், அதே விமானத்தில் அவர் உடல் கொண்டு வரப்பட்டதையும் காட்டியபோது, மனம் கனத்துப் போயிற்று.

'ஏர்ஃபோர்ஸ் ஒன்' விமானத்தில் ஜனாதிபதியுடனேயே ஒரு அதிகாரி பயணம் செய்கிறார். அவரது கையில் கறுப்பு நிறப் பெட்டி ஒன்று உள்ளது. அதில் அணு ஆயுதங்களை, உலகின் பல்வேறு பகுதிகளை நோக்கி, இயக்கக்கூடிய கன்ட்ரோல் சுவிட்ச்சுகள் உள்ளன. இதனை எந்த நேரத்திலும், ஜனாதிபதி இயக்க வேண்டி இருக்கலாம் என்பதால், அவருடனேயே பயணத்தில் எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. ஒரு வியப்பான விஷயம்! அமெரிக்க ஜனாதிபதியாக இருந்த லிண்டன் ஜான்சன், தனது பதவியை, வாஷிங்டன் நகரத்தின் மீது ஏர்ஃபோர்ஸ் ஒன் விமானம் பறக்கும்போது, விமானத்திலேயே கையெழுத்திட்டுப் பதவி ஏற்றார்!

இந்திய ரயில்வே துறையைப் பற்றிய விளக்கமான படம், உலகம் முழுவதும் காட்டப்பட்டது. குறிப்பாக மேற்கு மலையடிவாரத் தொடரில் அமைந்துள்ள கொன்கன் ரயில்வே, இயற்கை அழகோடு ஒட்டி, பிரமாதமாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது பற்றியச் செய்தி, படமாக, மிக அழகாக காட்டப்பட்டது. இதனைப் பொறுப்பேற்று செயலாற்றியவர், ஒரு தமிழர். மெக்ஸிகோ நாட்டில், ரயில் பிரயாணம் செய்த இடங்களில் எல்லாம், எவ்வாறு நகரங்கள் உருவாயிற்று என்பதை, அதில் பிரயாணம் செய்தபடியே படம்பிடித்துக் காட்டியபோது, நாமே மெக்ஸிகோ நகரம் சென்ற உணர்வு ஏற்பட்டது. நதி ஓடிய இடமெல்லாம் இந்தியாவில் நகரங்கள் உருவானதுபோல், மெக்ஸிகோவில் ரயில் ஓடிய இடமெல்லாம் நகரங்கள் உருவாகியுள்ளன. உலகெங்கும் அன்றாடம் நடைபெறும் கிரிக்கெட், வாலிபால் ஃபுட்பால், ஓட்டப்பந்தயம், ஜிம்னாஸ்டிக் என, பலவகை விளையாட்டுப் போட்டிகளைத் தொலைக்காட்சிப் பெட்டி இல்லையானால், இவ்வளவு ரசனையுடன், விறுவிறுப்புடன் நம்மால் பார்த்து, ரசிக்க முடியாது. ஆனால் அதேசமயம், மூளைக்குப் பயிற்சி என்று ஒரு போர்வையில், குவிஸ் நிகழ்ச்சிகளை நடத்தி ஜாக்பாட், லட்சம், கோடி என்று பணத்தை அள்ளித் தரும் நிகழ்ச்சிகள் என் மனதை மிகவும் பாதிக்கின்றன. அறிவை வளர்க்க நடத்தப்பட வேண்டிய வினாடி வினா நிகழ்ச்சி, மக்கள் மனதில் பேராசையை வளர்க்கிறது. இந்தியாவில் மட்டுமல்ல, இந்தச் செயல் உலகெங்கிலும் நடைபெறுகிறது.

இப்படி ஒரு கதம்பச் சுவையாக டெலிவிஷன் எனக்குப் படுகிறது"

இல்லத்தரசியாக விளங்குவதோடு எழுத்தாளருமான திருமதி. லக்ஷ்மி ரமணன் கூறுகிறார்.

"தமிழகத்தின் சாட்டிலைட் சானல்களில் காட்டப்படும் தொடர்கள் சில, நமக்கு ரசிக்கும்படியாக இருந்தாலும், வித்தியாசமான நிகழ்ச்சிகள் என்று குறிப்பிடக் கூடியவை ஒன்றிரண்டுதான்! இதற்குக் காரணம் வெளிநாட்டு சானல்களில் அந்த நிகழ்ச்சிகளைத் தயாரிப்பவர்களும், நடத்துபவர்களும் எடுத்துக் கொள்ளும் அளவு ஈடுபாடும், தைரியமும், வித்தியாசமான சிந்தனையும் இங்கு இல்லாததுதான்!

ஸ்டார் வேர்ல்ட் சானலில் ஓபரா வின்ஃப்ரி நடத்தும் 'டாக் ஷோ' உலகம் முழுவதும் பிரசித்தமான ஒரு நிகழ்ச்சி. இதில் பங்குபெறுபவர்களை மிகவும் வித்தியாசமாகத் தேர்ந்தெடுத்து, நேர்த்தியாகப் பேட்டி எடுப்பது சுவாரஸ்யமாக உள்ளது. பதினோரு வயதுப் பையன் ஒருவன் ஆப்ரிக்க நாட்டில், ஒரு இடத்தைப் பார்க்கச் சென்றபோது, அங்கு குடிநீர் இல்லாமல் சிரமப்படுவதைப் பார்த்து வருந்தியிருக்கிறான். அமெரிக்காவிற்குத் திரும்பிய பிறகு, தன் சக பள்ளி

மாணவர்கள் முதல், நண்பர்கள், உறவினர்கள், எனப் பலரிடம் நன்கொடை பெற்று, ஒரு பெரிய தொகையை, அந்த ஊர் மக்களுக்குத் தண்ணீர் பம்ப் திட்டம் ஒன்றை அமைத்துக் கொள்ள, அனுப்பியிருக்கிறான். அத்திட்டத்தை அமைத்து, அதனைத் தொடக்க, அந்தச் சிறு பையனை அழைத்திருந்தார்கள். இந்தச் சிறுவனின் மனிதநேய உணர்வை, ஒபேராவின்ஃப்ரி, இந்நிகழ்ச்சியில் தொகுத்தளித்தது, நமக்கு மன நிறைவை அளித்தது.

இதே நிகழ்ச்சியில் ஹாலிவுட் சினிமா நடிகர்கள், இயக்குநர்கள் எனப் பலர் உழைத்து மேலே வந்த விவரங்கள், பேட்டி காணப்பட்டபோது, ஹாலிவுட்டில் நம் இந்திய நாட்டினைச் சேர்ந்தவர் பாராட்டப் பட்டதைப் பார்க்கும் போது, பெருமையாக இருந்தது. அது மட்டுமல்ல! இந்நிகழ்ச்சிகளிலிருந்து நாம் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய விஷயங்கள் கூட, பல உள்ளன. ஒரு நிகழ்ச்சியில் முட்டி வலி ஏற்படுவதற்கு, கால் மேல் கால் போட்டு அமர்வது ஒரு முக்கியக் காரணம் என்றார்கள்.

மனித நேயத்தை மீறி ஒருவன் குற்றம் செய்தால், எவ்வாறு தண்டிக்கப்படுகிறான் என்பதையும், மிகவும் வெளிப்படையாக ஒரு நிகழ்ச்சி காட்டியது. ஒக்லாமா என்ற நகரில், ராணுவத்தில் பணிபுரிந்து கொண்டிருந்த ஒருவன், தன்னை திடீரென வேலை நீக்கம் செய்ததால், கோபம் கொண்டு ஒரு அடுக்கு மாடிக் கட்டடத்திற்கு குண்டு வைத்து தகர்த்து விட்டான். இதனால் பலர் உயிரிழந்தனர்.

கோர்ட்டில், அவனைப் பிடித்து வழக்கினை நடத்திய போது, பலியானவர்களின் உறவினர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோரை ஒரு அறையிலும், குற்றவாளியை ஒரு அறையிலும், நீதிபதி, வழக்கறிஞர்கள் ஆகியோரை இன்னொரு அறையிலும் இருக்கச் செய்தனர். அனைவரின் பேச்சினையும், வாக்கு மூலங்களையும், பாதிக்கப்பட்டவர்கள் குற்றவாளியை எப்படியெல்லாம் தண்டிக்க வேண்டும் என்று ஆக்ரோஷமாகப் பேசியதையும், தனது செயலை நியாயப்படுத்தி அவன் பேசியதையும், என அனைத்தையும் தொலைக்காட்சியில் நேரடியாக ஒளிபரப்பினார்கள். இறுதியில், 'டிமோதி மாக்வே' என்ற அந்த குற்றவாளிக்கு, எவ்வாறு மரண தண்டனை அளிக்கப்பட்டது என்பது வரை காட்டி, மனிதநேயமில்லாமல் நடந்து கொண்டால் என்ன நடக்கும் என்று எடுத்துக் காட்டினார்கள்.

அமெரிக்க நாட்டின் வானிலை ஆராய்ச்சி நிலையம், எத்தனை ஈடுபாட்டுடன், நேர்த்தியுடன் செயல்படுகிறது என்பதனை, அந்நாட்டின் தொலைக்காட்சியில், அவர்கள் தரும் விவரங்களைக் கொண்டு அறியலாம். வாரம் முழுவதற்குமான வானிலையை ஆராய்ந்து வெளியிடும் போது, புதன் கிழமை மதியம் பன்னிரெண்டு மணிக்கு மழை பெய்யத் தொடங்கும் என்று கூறப்பட்டால், அன்றைய தினம் பன்னிரெண்டு மணிக்கு 'ஸ்க்ரீனை' அகற்றி ஜன்னல் மூலம் பார்த்தால், பூவாக மழை பெய்யத் தொடங்கியிருக்கும். அத்தனை துல்லியம் அவர்களது விவரம். இதனால் தொலைக்காட்சி என்பது, அந்த நாட்டினருக்கு ஒரு பொழுதுபோக்குச் சாதனமாக மட்டுமல்லா



டி.வி. எனது நண்பன்!

சின்னத்திரை என்னைப் பொறுத்தவரை, ஒரு வரப் பிரசாதம்தான். அன்னம், பாலை மட்டும் எடுத்துக் கொள்வது போல், நல்ல விஷயங்களை மட்டுமே பிரித்தெடுப்போமே.

காலையில் எழுந்தவுடன் ஸ்வாமி தரிசனம், சுப்ரபாதம், துதிப்பாடல்கள், அபிஷேகம், அருள் உரை, திருக்குறள், மதச்சார்பற்ற தருமநெறி போதிக்கும் நிகழ்ச்சிகள். எல்லோராலும், எல்லா இடத்துக்கும் போக முடியுமா? பணம் இருந்தாலும், ஆரோக்யம் வேண்டாமா? சோபாவில் உட்கார்ந்தபடியே உலக அதிசயங்களைப் பார்க்கிறோம். எங்கேயோ நடந்த, நடக்கும் நல்ல, கெட்ட விஷயங்களை, அதாவது ஆபரேஷன்கள், எரிமலை வெடித்துச் சிதறுவது, பூகம்பம் போன்றவை. டீவி. ஒரு நல்ல நண்பன்தான்.

- ஆர். பார்வதி



'பாரு', புனேயில் உள்ள நேஷனல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் வைராலஜியில் ஆராய்ச்சிக்காகப் பத்து வருடங்கள் கூண்டில் அடைக்கப்பட்டு, பைத்தியம் பிடிக்கும் நிலையில் இருந்த ஒரு குரங்கு. 'பாரு'வோடு சேர்ந்து இன்னும் 36 குரங்குகள் இதே நிலையில்! நோய் வாய்ப்பட்டு, விரல்களை இழந்து,



பற்கள் விழுந்து இறக்கும் தருவாயில் துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருந்த இவற்றை, பீப்பிள் ஃபார் தி எதிகல் ட்ரீட்மெண்ட் ஆஃப் அனிமல்ஸ்(PETA) மும்பை பிராணி மீட்பு அமைப்பு, தக்க சமயத்தில் மீட்டு, பிராணிகள் புனர்வாழ்வு மையத்தில் கொண்டு சேர்த்துள்ளது. தற்போது துள்ளி விளையாடும் அந்தக் குரங்கின் மகிழ்ச்சி முகம்தான் இந்த அமைப்பு வெளியிட்டிருக்கும் காலண்டரின் ஒரு பக்கத்தை அலங்கரிக்கிறது. இதே போல்



பன்னிரண்டு மாத காலண்டர் பக்கங்களும், இந்த அமைப்பினால் மீட்கப்பட்டு தற்போது சுதந்திரமாக வலம் வரும் பிராணிகளின், வண்ணமயமான புகைப்படங்களுடன் ஜொலிக்கிறது. விலை ரூ. 150க்குக் கிடைக்கும் இந்தக் காலண்டர் பற்றி அறிய www.PETAIndia.com வலையைப் பார்க்கவும்.



மல், பயனுள்ள பொருளாகவும் திகழ்கிறது.

ஒவ்வொரு காலனியிலும் உள்ள வீடுகளில், தொலைக்காட்சியுடனே ஒரு 'ரேட்டிங் பாக்ஸ்' என்ற பெட்டி இணைக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், எந்த ப்ரோக்ராம் அதிகமாகப் பார்க்கப்படுகிறது என்பதைத் தானே பதிவுசெய்து கொள்ளும்! இதனை வைத்துக் கொண்டு, எப்படி ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியையும் இன்னும் நன்றாகத் தயாரிக்கலாம் என்று ஆராயப்படுகிறது.

வெளிநாட்டில் காணப்படும் மிக முக்கியமான ஒரு கருத்து, நேயர்களுக்கு அவர்கள் தரும் மதிப்புதான். அவர்களின் ஒவ்வொரு விமரிசனத்தையும் சிரத்தையுடன் மதித்து, கவனித்து நடக்கின்றனர். உதாரணமாக, தொடர்ந்து ஒரு பொருளை விளம்பரப்படுத்தும் விளம்பரம், மாறாமல் வந்தால், அந்தப் பொருளை வாங்காமல் புறக்கணிப்போம் என்று பயமுறுத்துகின்றனர் பொது மக்கள். அதனை மதித்து, செலவு செய்து, புதுப்புது விளம்பரங்கள் வருகின்றன. அமெரிக்கர்களின் உச்சரிப்பைப் புரிந்து கொள்ள முடியாதவர்கள், காது கேட்காதவர்கள் போன்ற வர்களின் வசதிக்காக, தனியாகக் கட்டணம் கட்டினால், நிகழ்ச்சியின் உரையாடல்கள், எழுத்து வடிவங்களாகத் திரையில் வருகின்றன.

வெளிநாட்டினருக்கு இணையாக நம் நாட்டு சானல்களிலும் பல க்விஸ் போட்டிகள், டாக் ஷோ, செய்தித் தொகுப்புகள், வீட்டுக் குறிப்புகள், சமையல் கலை என பலவித நிகழ்ச்சிகள் வரத் தொடங்கி விட்டன. 'இடியட் பாக்ஸ்' என்று ஒரு காலத்தில் அழைக்கப்பட்ட தொலைக்காட்சி, இன்று பலரது அறிவையும், ரசனையையும் தீட்டி வருகிறது. வீட்டில் இருந்தபடியே, உலகை ஒரு கண்ணோட்டமாகப் பார்க்கும் வசதியை, நமக்கு அளிக்கிறது. அதனை எந்த அளவிற்கு நன்மை தரும் வகையில், பயனுள்ளதாக செயல்படுத்தலாம் என்பதனை, சாட்டிலைட் சானல்களின் உரிமையாளர்கள் சிந்தித்துச் செயல்படுத்த வேண்டும். கத்தியை விடக் கூர்மையானது பேனா என்று அக்காலத்தில் கூறப்பட்டது. ஆனால் டீ.வியோ, அதனையும் விட மிகவும் வலிமை வாய்ந்த சாதனம். இதனைக் கொண்டு நம் நேரத்தைப் பயனுள்ளதாகச் செலவழிப்பது நம் கையில் - அதாவது ரிமோட் கண்ட்ரோலில்தான் உள்ளது!"

பேட்டி: ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்



மந்திரித்த எலுமிச்சம் பழம்

"அம்மா... ரோட்டிலே ஒரு எலுமிச்சம்பழம் கிடக்கு. நிச்சயமா யாராவது மந்திரிச்சுத்தான் போட்டிருப்பாங்க" – ஒரு எட்டு வயதுச் சிறுவன் தன் தாயிடம்.

"நேத்து அவ பழிவாங்கக் கிளம்பினாளே இன்னிக்கு என்ன ஆகும்னு தெரியலே"– ஒரு மனைவி தன் கணவனிடம்.

இதெல்லாம் என்ன? இன்றைய டீ.வி. மெகா மகா தொடர்களின் தாக்குதல்கள், பாதிப்புகள்.

'டக்' என்று டீ.வி. ஸ்விட்ச்சை ஆன் செய்து ஏதாவது ஒரு சேனலைத் திருப்பிப் பாருங்கள். யாராவது ஒருத்தி ஒருவரைப் பழிவாங்கும் எண்ணத்துடன் முகத்தை சீரியஸாக வைத்துக் கொண்டு நிமிர்ந்து, ஹாலின் குறுக்கும் நெடுக்குமாக நடந்து கொண்டிருப்பாள். அல்லது ஏதாவது ஒரு மந்திரவாதி "இந்த எலுமிச்சம் பழம் உன்னிடம் இருக்கும் வரை உன்னை யாரும் அசைக்க முடியாது" என்று ஒருவரிடம் சொல்லிக் கொண்டிருப்பான்.

தொலைக்காட்சித் தொடர்கள் சுவாரஸ்யமாக இருக்க வேண்டியதுதான். அதற்காக இப்படியா?

வரவர பெரும்பாலான தொடர்களில் பெண்கள் யாராவது ஒருவரைப் பழிவாங்கக் கிளம்பியவர்களைப் போலவும், பெரிய பெரிய சதித் திட்டங்களைத் தீட்டுபவர்களைப் போலவும், ஆளாளுக்குப் பத்து அடியாட்கள் வைத்திருப்பது போலவும் சித்தரிக்கப்படுகின்றன.

நிஜ வாழ்வில் நடப்பது என்ன? அன்றாட வாழ்வில் 80 அல்லது 90 சதவிகிதப் பெண்கள் இந்த அவசர உலகில் இயந்திர கதியில் சமைத்து, சாப்பிட்டு, தனது பள்ளி, கல்லூரி பிள்ளைகளைச் சமாளித்து, தானும் அலுவலகம் போய், என்று ஒரு மிஷின் போல இயங்கி வருகையில் இந்தத் திட்டம் தீட்டுதல், பழிவாங்குதல், அடியாட்கள் ஏவுதல் இதற்கெல்லாம் ஏது நேரம்? அப்படியே நேரம் கிடைத்தாலும் ஒருவரைப் பிடிக்கவில்லையா, சட்டென்று விலகிக் கொள்கிறோமே தவிர எங்கே பழிவாங்கக் கிளம்பிக் கொண்டிருக்கிறோம்?

நடைமுறைக்கு ஒட்டிய விதமாகக் கதைகள் இல்லாதது டன் வசனங்களும் நாம் இப்போது அவ்வளவாக நடைமுறையில் பேசிக் கொள்ளாத வசனங்கள். உதாரணமாக 'நீ இப்ப இலவு காத்த கிளி ஆயிட்டே', "வஞ்சகத்துக்கு மறுபெயர்தான் அவள்", "என் சூழ்ச்சி வலையிலே இருந்து நீ தப்பவே முடியாது."

இந்த சூழ்ச்சி, வஞ்சகம், சூனியம், பழி... இப்படி வசனங்கள் வரும் தொடர்களை விழுந்து விழுந்து பார்ப்பவர்கள் என்னவோ பள்ளியில் படிக்கும் இரண்டும் கெட்டான் பிள்ளைகள். இவர்கள் இந்த வார்த்தைகளுக்கு அர்த்தம் கேட்டு பெற்றோரைத் துளைத்து எடுத்து விடுகிறார்கள். பெற்றோரும் என்ன சொல்வது என்று புரியாமல் அர்த்தம் தேடி சொல்வதற்குள் போதும் என்றாகி விடுகிறது. அவர்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது, தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது எவ்வளவோ இருக்க,

நாம் அவர்களுக்குக் கற்றுத் தர வேண்டியது எவ்வளவோ இருக்க, சூனியம், சூழ்ச்சி இவைகளுக்கு அர்த்தம் தேவையா என்ன?

வார்த்தைகள்தான் என்றில்லை கதைகளின் போக்கும் வரவரத் தாங்கமுடியாததாக இருக்கிறது. டைட்டில் ஆரம்பமாகும் போதே ஆரம்பமாகிவிடும் காதல், தம்பி அல்லது அண்ணன் மனைவியுடன் தகாத உறவு, இதனால் தாலி கட்டிய மனைவியை தீர்த்துக் கட்ட நினைத்தல், மருமகள் உண்டான போது மாமியார் அவள் கருவைக் கலைக்க எள்ளுருண்டை, பப்பாளிப்பழச் சாறு கொடுத்தல், 'தற்கொலை செய்து கொள்வேன்' என்று மனைவி மிரட்டி, பழியை உங்கள் மேல் போடுவேன் என கணவர், மாமியாரை பயமுறுத்துதல், வீடுகளில் கைக்கெட்டும் தூரத்தில் ரிவால்வர், பெரிய கத்தி, குறிப்பாகத் தூக்க மாத்திரை வைத்திருந்து உடனே எடுத்தல், சட்டென்று பைத்தியம் ஆனது போல நடித்தல்...

இவையெல்லாம் நடைமுறை வாழ்க்கையில் ஆங்காங்கே நடப்பதைத்தான் எடுக்கிறார்கள் என்று சிலர் பேசினாலும், எங்கெங்கோ ஓரிரு இடங்களில் நடக்கும் இந்தச் சமுதாயத்திற்கு வேண்டத்தகாத, இளம் வயதினரைக் கெடுக்கும் இந்தச் சமாசாரங்களை இப்படி வீடு வீடாகத் தொலைக்காட்சி மூலம் போட்டுக் காட்ட வேண்டுமா என்ன? தினமும் குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது இதையே பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் இளம் பிள்ளைகளின் மனநிலை நிச்சயம் பாதிக்கப் படாதா என்ன?

இதையெல்லாம் வெறும் பொழுது போக்காகத்தான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று சொன்னாலும், பார்க்கும் அனைவரும் மிகவும் அறிவுபூர்வமாகச் சிந்திக்கத் தெரிந்தவர்களாகவும், விவரம் அறிந்தவர்களாகவும் இருப்பார்கள் என்று சொல்லி விட முடியாது. மெண்ட்டல் மெச்சூரிட்டி இல்லாதவர்களும் பாதிக்குப் பாதி இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

மிகவும் சக்திவாய்ந்த மக்கள் தொடர்பு சாதனமான தொலைக்காட்சி வாயிலாக, எதை ஒளிபரப்புச் செய்தாலும் உடனே மக்களைப் போய் சேர்ந்து, அவர்கள் மனதை ஆக்கிரமிக்கும் வாய்ப்பு இருப்பதால் சமுதாயத்தை நல்லவிதமாக மாற்ற, இளம் வயதினரை நல்ல எண்ணங்களுக்குக் கொண்டு செல்ல, சம்பந்தப்பட்டோர் முயல வேண்டுமே தவிர, இம்மாதிரி சமுதாயச் சீர்கேடு, கலாசார இழிவுக் காட்சிகளை ஒளிபரப்பி சமுதாயச் சீர்குலைவிற்குக் காரணமாக ஒரு போதும் இருக்க வேண்டாம்.

— கீதா தெய்வசிகாமணி



குழந்தை 12

டாக்டர். வஸந்த் செந்தில்

குழந்தை வளர்ச்சியில் அடுத்த மூன்று நிலைகளை இப்போது பார்ப்போம். முதலில் மென்ட்டல் டெவலப்மென்ட்.

மூன்றாவது மாதம்:

குழந்தை இப்போது பளிச்சென்ற நிறங்களின் பக்கம் கவனிக்க ஆரம்பிக்கும். (கலர் பார்ப்பது இப்போது ஆரம்பிக்கிறது!)

ஒரு பொருளைக் குறிப்பிட தனது கையைப் பயன்படுத்தலாம் என்பதை, குழந்தை உணர ஆரம்பித்திருக்கும்.

கேட்கிற, பேசுகிற சக்தி தோன்ற ஆரம்பித் திருக்கும். ("அய்யோ... அது ஃபேன் சுவிட்ச்" என்று நீங்கள் அலறினால் குழந்தை தொடாமல் நின்று உங்களைப் பார்த்துச் சிரிக்கும்)

நான்காம் மாதம்:

குழந்தையின் கண் பார்வையில் வளர்ச்சி தோன்றியிருக்கும். வெவ்வேறு தூரங்களில் குழந்தை பார்க்கப் பழகிவிடும். 'பேனா எங்க?' என்று கேட்டால் பாக்கெட்டைப் பார்க்கும். 'மங்கி எங்க' என்று கேட்டால் டி.வி. பார்க்கிற மாமியைப் பார்க்கும்.)

வெவ்வேறு பொருட்கள், வெவ்வேறு ஆட்கள் என்ற வேறுபாடு குழந்தைக்குத் தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

ஐந்தாவது மாதம்:

பிடிக்காத செயல்களை நீங்கள் குழந்தையிடம் செய்தால் தடுக்கும் அல்லது குழந்தை எதிர்ப்பைக் காட்டும். (மூக்கைத் துடைக்க நீங்கள் முயன்றால் உங்கள் கண்ணைக் குத்துவாள். கவலைப்படாதீர்கள். கண்ணைத் துடைத்துக் கொண்டு ஐந்தாவது மாதத்தில் உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி அருமையாக இருக்கிறது என்று சந்தோஷப் படுங்கள்).

குழந்தையின் பெயரைச் சொல்லிக் கூப்பிட்டால் சட்டென்று திரும்பிப் பார்க்கும். (பார்க்கவில்லை என்றால் நீங்கள் வைத்த பெயர்

குழந்தைக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றுகூட இருக்கலாம். பாட்டி பெயரை வைத்தே ஆக வேண்டும் என்று பரமேஸ்வரி என்று வைக் காதீர்கள். குழந்தை பன்னிரண்டு வயதில் பிடிக்கவில்லை என்று கெஸட்டில் 'பரஸ்' என்று மாற்றிக் கொண்டு விடுவாள்.)

குழந்தை இந்த நேரத்தில் நாம் சொல்லிக் கொடுக்கிற பாவனைகளைத் திரும்பிச் செய் யும். (அப்பா மூஞ்சி எப்படி இருக்கும் காட்டு... என்று நீங்கள் கேட்க, குழந்தை நீங்க முன்பு செய்து காட்டிய அஷ்ட கோணலைத் திருப்பிச் செய்தால் ஐந்தாவது மாதத்து வளர்ச்சி அபாரம்!)

ஆறு – ஒன்பது மாதம்:

பகுத்துப் பார்க்கிற சிந்தனை இப்போது வளர ஆரம்பிக்கிறது. ஒரு பொம்மையை பொம்மையாகவே பார்க்கிற தன்மை.

பத்து – பன்னிரண்டு மாதம்:

எதுவாக இருந்தாலும் நோண்டிப் பார்க்கிற பழக்கம் இப்போது ஆரம்பிக்கிறது. (இதைக் கைவிடாத சில குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரிய வர்களாகி நம் பக்கத்து ப்ளாட்டில் குடி வந்து படுத்துகிறார்கள்)

குழந்தைக்கு இந்த மாதத்தில்தான் 'ஆமாம்' அல்லது 'இல்லை' என்ற இரண்டு வார்த்தை களுக்கு அர்த்தம் தெரிய ஆரம்பிக்கிறது. 'யு ஆர் எ மங்கி!' என்று சொல்லிக் கொண் டிருந்ததற்கு இதுவரை சிரித்துக் கொண்டிருந்த குழந்தை, பன்னிரண்டாவது மாதத்தில் முறைப்பான் (ள்).

தேங்காய் சாதம், மாங்காய் சாதம் கலப்பது போல, பெரிய துண்டு இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி விட்டு துருவி எடுத்து உப்பு, காரம், பூண்டு விழுது போட்டு வதக்கி உதிர், உதிரான சாதத்தில் கொட்டிக் கலந்தால் சூப்பரான இஞ்சி சாதம் ரெடி! உடம்பிற்கு மிக மிக நல்லது.

- சி. விஜி.



பன்னிரண்டு – பதினைந்து மாதம்:

நம் பேச்சை கவனிக்க, அர்த்தம் புரிந்து கொள்வது போன்றவை இப்போது ஆரம்பிக் கிறது. (கணவன், மனைவிகளே கவனிக்க... கவனிக்க..)

விஷயங்களை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வது ஆரம்பிக்கிறது.

அழாமல் இப்போது என்ன தேவை என் பதைத் தெரிவிக்க ஆரம்பிக்கும். (நீங்கள் மறுத் தால் பழையபடி அழுகை ஆரம்பிக்கும்.)

பதினைந்து – பதினெட்டு மாதம்:

வீடு, சூழ்நிலை புரிய ஆரம்பிக்கிறது.

கண்ணில், எதிரில் தென்படாத போதும் வீட்டில் இருக்கும் உறவினர்களைக் குழந்தை யால் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். (பாட்டி எங்க?... பாட்டி எங்க?... என்று கேட் டால் எதிரில் இருக்கிற யாரையும் கைகாட்டா மல், கோயிலுக்குப் போயிருக்கிற பாட்டியை பூச்சு.. பூச்சு.. என்று குழந்தை மழலையில் ஞாப கப்படுத்துவதை கவனியுங்கள்)

இப்போது குழந்தைக்கு உடலின் டல்வேறு பாகங்களைப் பிரித்தறிய முடியும். (மூக்கு காட்டு... என்றால் சரியாக மூக்கைத் தொட்டுக் கொட்டுவார்கள். சில குறும்புக் குழந்தைகள் எதிரிலிருக்கிற ஆளின் மூக்கைகூட தொட்டுக் காட்டுகிறார்கள்)

பதினெட்டு – இருபத்திநாலு மாதம்:

உங்கள் குழந்தை இப்போது தாளில் வட்டம், கோடு, கிறுக்கல் என்று எல்லாவற் றையும் போட ஆரம்பிப்பான் (ள்).

ஒவ்வொரு பொருளையும் மிக அர்த்தத் தோடு குழந்தை பயன்படுத்த ஆரம்பிக்கும்.

இரண்டு – மூன்று வருடம்:

குழந்தை படங்களைப் பார்த்துப் பெயர் சொல்ல ஆரம்பிக்கும்.

நிறங்களைப் பிரித்தறிய முடியும்.

மூன்று – ஆறு வருடம்:

கோபம், வருத்தம், பயம் போன்ற உணர்வு களைக் குழந்தையால் இப்போது உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

எது சரி, எது தவறு, எதைச் செய்தால் அம்மாவிடம் அடி விழும் என்பது இப்போது குழந்தைக்குத் தெளிவாகத் தெரியும்.

இந்த நேரத்தில் இருந்து குழந்தைக்கு எல்லா விதமான நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும் கற்றுக் கொடுப்பது பெற்றோர்களின் கடமை.

மேற்சொன்ன அதே மாதங்களில் மொழி வளர்ச்சி எப்படி ஏற்படுகிறது என்பதையும் கவனிப்போம்.

மூன்றாம் மாதம்:

குழந்தையின் அழுகை குறைகிறது.

குழந்தை சிரிக்கத் தொடங்குகிறது.

ஒவ்வொரு தேவைக்கும் ஒவ்வொரு வித மாகச் சத்தம் எழுப்புகிறது.

நான்காம் மாதம்:

நீண்ட அழுத்தமான அழுகை இப்போது குழந்தைக்கு வரும்.

சில ஓசைகளை குழந்தை திரும்பச் செய்ய முயலும்.

விதவிதமான ஒலிகள் எழுப்பும்.

ஐந்தாவது மாதம்:

பா _ பா என்ற பேச்சு வரும் நேரம் இது. ('பாபா' இல்லை)

நம் கவனத்தைக் கவர குழந்தை விநோதமான சத்தம் எழுப்பும்.

ஆறு – ஒன்பது மாதம்:

பா _ பா, மா _ மா, டா _ டா, டா _ டி போன்ற ஓசைகள் கிளம்பி வீட்டில் சந்தோஷம் பூக்கிற நேரம் இது.

பத்து – பன்னிரண்டு மாதம்:

இருமல், சிரிப்பு தெளிவாக குழந்தைக்கு வரும். இப்போது மாமா, டாடா, பாபா தெளி வாக வந்துவிடும்.

பன்னிரண்டு – பதினைந்து மாதம்:

நாம் சொல்கிற சிறியக் குறிப்புகளை குழந்தை புரிந்து கொண்டு 'முடியாது' என்கிற அர்த்தத் தில் ஒலி எழுப்பும்.

பதினைந்து – பதினெட்டு மாதம்:

முத்தம் கொடுப்பதின் அர்த்தம் குழந்தைக் குப் புரியும். (இப்போது மாமாவுக்கு ஒரு கிஸ் கொடு... என்று சொல்லி லேசில் வாங்க முடி யாது. தலையைத் திருப்பிக் கொள்வான்)

குழந்தை இந்த மாதங்களில் பைபை, டாட்டா சொல்லப் பழகிவிடும். (யார் உள்ளே நுழைந்தாலும் 'டாட்டா' என்று காட்டி. சில குழந்தைகள் அனுப்ப முயற்சிக்கின்றன)

பதினெட்டு – இருபத்தி நாலு மாதம்:

மூன்று வார்த்தைகளை குழந்தை தொடர்ந்து பேசும். மொத்தமாக ஏறக்குறைய இருபது முதல் ஐம்பது வார்த்தைகள் குழந் தைக்குப் பழகி இருக்கும்.

இரண்டு – மூன்று வருடம்:

நிறைய ஒற்றை வார்த்தைகளை குழந்தை பழக ஆரம்பித்திருக்கும். தவிர வார்த்தை களைக் கோர்ப்பதும் பழக ஆரம்பித்திருக்கும்.

மூன்று – ஆறு வருடம்:

எல்லாக் குழந்தைகளின் பேச்சும் தெளிவா கப் புரியும். மொழி ஒழுங்காக இருக்கும். எண் களை வரிசையாகச் சொல்வது, ஏழெட்டு வார்த்தைகளைச் சேர்த்துப் பேசுவது எல்லாம் இப்போது ஆரம்பித்து விடும். ஆறு வயதுக்கு மேல் குழந்தை உங்களுக்குக் கதை சொல்ல ஆரம்பித்துவிடும்.

சில குழந்தைகள், இந்தப் பேச்சு, நினை வாற்றல் கலையை மிக அபாரமாக வளர்த்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள். எனக்கு நன்கு தெரிந்த உதாரணம் ஆதிரை.

பன்னிரண்டாம் வகுப்பு பயில்கிற சிறு பெண். கபிலர் முதல் கம்பராமாயணம் வரை தமிழில் எல்லாவற்றையும் நாக்கு நுனியில் வைத்திருக்கிறார். கம்பனைப் படித்த பெரியவர் கள், பார்வையாளர்களுக்குத் தண்ணி காட்டி னால், ஆதிரை அதில் மீன் பிடித்துக் காட்டு கிறார். அப்படி ஒரு அபூர்வ மலர்!

நம் தமிழ்ப் பிள்ளைகள் எல்லாம் 'ழ'வில் இடறிவிழ, ஆதிரை இருபத்தி இரண்டு 'ழ'கரங் கள் வரும் தேவாரப் பாடலொன்றை சுலபமா கப் பாடுகிறார். புகலாமல், ஸாரி, புகழாமல் எப்படி இருக்க முடியும்? எப்போதாவது வாய்ப்புக் கிடைத்தால் ஆதிரையின் நிகழ்ச்சி யைக் காணத் தவறாதீர்கள். அவர் தமிழ்க் கட வுளின் வரம் பெற்ற பெண் தேவதை. ஆதிரை யைப் போல உங்கள் குழந்தையை வளர்க்க வேண்டும் என்கிற ஆசை வரும்.

சேப்பங்கிழங்கை வேகவைத்துத் தோலை அகற்றி வட்ட வட்டமாக நறுக்கி சிப்ஸ் செய்தால் மொறுமொறுப்பாக இருக்கும்.

- சி. இராசலட்சுமி.



தெளிவு

"காமாட்சி, அட அதுக்குள்ள தூங்கிட்டியா? எழுந்திரு புள்ள, தலை போற விஷயம்" குடிசையின் மூலையில் சுருண்டு படுத்திருந்தவளைத் தட்டி எழுப்பினான்.

"அட என்ன மாமா உன்னோட பெரிய ரோதனையாப் போச்சு, மனுசிய நிம்மதியாத் தூங்க விடாம" என்று சலித்துக் கொண்டே எழுந்து உட்கார்ந்தாள்.

"நம்ம முதலாளி வீட்டுல, அம்மா கோவிச்சிக்கிட்டு போயிடுச்சு" என்று காக்கி யூனிபார்மைக் கழற்றி விட்டு லுங்கியைக் கட்டிக் கொண்டே சொன்னான்.

காமாட்சிக்கு அதிர்ச்சியாக இருந்தது.

"அம்மாவா? எப்ப மாமா? என்ன நடந்திச்சு?"

"என்னா நடந்திச்சோ நமக்குத் தெரியாது. மாடியில ரெண்டு பேரும் சப்தம் போட்டுச் சண்டை போட்டுக்கிட்டாங்க. கொஞ்ச நேரத்தில அம்மா மட்டும் பெட்டியை எடுத்துக்கிட்டு, சதிலை ஒரு கையில் பிடிச்சு இழுத்துக்கிட்டு, 'இனிமே உங்க மூஞ்சியிலேயே முழிக்க மாட்டேன்'னு சொல்லிக்கிட்டு இறங்கி வந்தாங்க."

"நீங்க ஒண்ணும் சொல்லலையா?"

"நா இன்னா பண்ண முடியும்? ரெண்டு பேரையும் கூப்பிட்டுச் சமாதானமா பண்ண முடியும்? நீ வேற."

வெளிய கேட்டுக்கிட்ட நின்னிட்டிருந்தேன், முத்து, ஆட்டோ கொண்டானாங்க, கொண்டாந்தேன்."

"அய்யா ஏதாவது சொன்னாங்களா?"

"ஒண்ணும் சொல்லலை, கோபாலு வந்தவுடனே அய்யாகிட்டே சொல்லிட்டுக் கிளம்பலாம்னு பார்த்தேன், மாடியில் லைட் எரியலை, சரின்னு சொல்லாம வந்திட்டேன்."

"அவங்களுக்கு என்னய்யா கவலை? வேணு வேணாங்க சொத்திருக்கு. ரெண்டு பேருமே டாக்டர். நாலு வயசில அழகான பையன், சந்தோஷமா வாழறதை விட்டுட்டு இப்படிச் சண்டை போட்டுக்கிறாங்களே."

"அவுங்களுக்குள்ள என்ன பிரச்னை





யின்னு யாரு கண்டா? சரி சரி சாப்பாட்டப் போடு, காலையில் சீக்கிரமாப் போகணும்."

படுத்து வெகு நேரமாகியும் காமாட்சிக்கு தூக்கம் வரவில்லை. டாக்டரம்மாவைப் பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

மூணு வருஷமா காயத்திரியம்மா வீட்டில் வேலை பார்க்கிறாள். அவங்க நல்லா குணமாயிருப்பாங்க. தீபாவளிக்கு எல்லாத்துக்கும் துணிமணி, நிறைய பலகாரம் மற்றும் பட்டாசுடன் ஆயிரம் ரூபா தட்டுல வச்சுக் கொடுப்பாங்க, நாலு நாளைக்கு வேலைக்கு வர வேண்டான்னுருவாங்க.

போன வருஷம் சரியான காய்ச்சல். ஒரு வாரம் அவங்க ஆஸ்பத்திரியில்தான் இருந்தாள். அப்படி நல்லா பார்த்துக்கிட்டாங்க. பணம் வேண்டவே வேண்டாம்னுட்டாங்க. டிஸ்சார்ஜ் ஆகிப் போகும் போது பத்து நாள் ரெஸ்ட் எடுத்துக்கிட்டு வேலைக்கு வந்தா போதும்னு சொல்லிட்டாங்க.

காமாட்சி எட்டு மணிக்குள்ள சதீஷுக்கு சாப்பாடு ஊட்டி விட்டுத் தூங்க வச்சுட்டு வீட்டுக்குப் போய் விடுவாள். அம்மா வர பத்து பதினொரு மணி ஆகும். ரமேஷ்

சே. முருகன்

அய்யா வந்து விடுவாங்க. அவர்கிட்டே சொல்லிட்டுக் கிளம்பி விடுவாள்.

போன மாதம் ஒருநாள் காலை பத்து மணி இருக்கும். வீட்டில இரண்டு பேருமே இருந்தாங்க, ரமேஷ் அய்யா வெளியே போக கிளம்பிக்கிட்டிருந்தார்.

"காயத்ரி, சீக்கிரம் காப்பி கொண்டா" என்றார்.

"என்னங்க, நான் வேலையா இருக்கேன், காமாட்சியைக் கொண்டு வரச் சொல்லுங்களேன்."

"பத்து நிமிஷம் காப்பி போட்டுக் கொடுக்கக் கூட உனக்கு முடியலையா?"

"ரமேஷ், கோவிச்சுக்காதிங்க, ஈவினிங் ஆறு மணிக்கு செமினார் இருக்கு. அதுக்குத் தயார் பண்ணிட்டிருக்கேன்."

"எம்.டி. முடிச்சிட்டயில்ல. அதான். உனக்கு வீட்டைக் கவனிக்க எங்க நேரம் இருக்கு? பிராக்டீஸ், செமினார் இதுக்குத் தான் உனக்கும் நேரம் சரியாயிருக்கு."

"இருங்க நானே வந்து போட்டுத் தர்றேன்."

"வேணாம் வேணாம் நீ உன் வேலையைப் பாரு, நான் வெளியில பார்த்துக்கிறேன்."

"ஏங்க உங்களுக்கே தெரியும் எவ்வளவு முக்கியமான பேப்பர் சப்மிட் பண்ணப் போறேன்னு."

"குத்திக் காமிக்கிறியா? நான் வெறும் எம்.பி.பி.எஸ்ன்னு சொல்லிக் காட்டுறயா?"

"ஐயோ, உங்களுக்கு எப்படிப் புரிய வைப்பேன், எப்பத்தான் என்னையப் புரிஞ்சிக்கப் போறீங்க?"

"ஒரு மண்ணும் எனக்குப் புரிய வேண்டாம்."

ரமேஷ் போன பிறகு, காயத்ரி ரொம்ப நேரம் அழுதாள்.

நல்லா படிச்சவங்க அவங்க. ஏன் ஒருத்தரை ஒருத்தர் புரிஞ்சிக்க மாட்டேங்கறாங்க என்று காமாட்சிக்குப் புரிவதில்லை. காமாட்சி முத்து இரண்டு பேருக்கும் அடிக்கடி சண்டை வரும். ஆனால் ஒருத்தரோட கஷ்டம் மற்றவருக்குப் புரியும். சண்டைக்கு பெரும்பாலும் பணம்தான் காரணமாயிருக்கும்.

போன வாரம் மாலை ஆறு மணியிருக்கும். காயத்ரி சீக்கிரமே வந்து காப்பி குடித்து விட்டு ரூமில் போய்ப் படுத்து விட்டாள்.

எட்டு மணிக்கு ரமேஷ் வரும் போது, காயத்ரி ஹாலில் உட்கார்ந்து டீவி பார்த்துக் கிட்டு இருந்தாள். காமாட்சி, சதீஷுக்கு சாப்பாடு ஊட்டிக் கொண்டிருந்தாள்.

"என்ன காயத்ரி, சீக்கிரமே வந்திட்ட போலிருக்கு, கேஸ் எதுவுமில்லையா?"

"அது இல்லைங்க, ஒரே தலைவலி அதனால இருந்தவங்களை மட்டும் பார்த்திட்டு ஆறு மணிக்கே வந்திட்டேன்."

"அப்படியா? சரி இன்னிக்கு சீக்கிரம் வந்திட்டயில்ல, இன்னிக்காவது சதீஷை நீ கவனிக்கக் கூடாதா?"

காயத்ரிக்குக் கோபம் சுறுசுறு என்று ஏறியது.

"சும்மா நிறுத்துங்க. நான் இன்னிக்குத்தான் சீக்கிரம் வந்தேன். உடம்புக்கு முடியலை, பையனைக் கவனிக்கலை. நீங்க தினமும் எட்டு மணிக்குள்ள வீட்டுக்கு வந்திடுறீங்க, என்னிக்காவது அவனை என்னப்பா படிக்கிற? ஸ்கூல்ல என்ன நடந்தது? சாப்பிட்டியா? இப்படி ஏதாவது கேட்டிருக்கீங்களா? தினமும் ஒரு பத்து நிமிடம் அவன் கூட செலவு பண்ணியிருக்கீங்களா? வந்தவுடனே டீவி பார்க்க உட்கார்ந்திட வேண்டியது, அல்லது புக்கை எடுத்துட் படிக்க ஆரம்பிச்சிடுறது."

"ஆமா, நான் படிக்கறது உனக்குப் பிடிக்கலை, ஆனா நீ மட்டும் மேற்கொண்டு ரிசர்ச் பேப்பர் தயார் பண்ணலாம், லெக்சர் புரோகிராம் அட்டண்ட் பண்ணலாம், அப்படித்தானே?"

"எஞ்ஜினிக்குத்தான் இப்படிப் பேசறதை விடப் போறீங்களோ? படிப்பு, தொழில், பணம் இதுவே வாழ்க்கையாகாது. அன்பு, ஒருத்தரை ஒருத்தர் புரிஞ்சுக்கிறது, விட்டுக் கொடுக்கறது இது மாதிரி நிறைய்ய இருக்கு. முதல்ல நீங்க நல்ல பொறுப்புள்ள கணவனா, அப்பாவா நடந்துக்கப் பாருங்க."

"ஆமா, எனக்கு அட்வைஸ் பண்ணிறியே நீ பொறுப்புள்ள மனைவியா, அம்மாவா நடந்திட்டிருக்கியா? காலையில் பத்து மணிக்குப் போனா ராத்திரி பத்து மணிக்கு வர்றே."

"சரி, நான் பிராக்டீஸ் பண்றதை விட்டுடறேன், வீட்டிலேயே இருந்து குழந்தையும் வீட்டையும் பார்த்துக்கிறேன். நீங்க மட்டும் சம்பாதிச்சுப் போடுங்க."

"என்ன, என்னை விட அதிகமாச் சம்பாதிக்கிறோம்கிற திமிருல பேசறியா?"

உங்களை இந்த ஜென்மத்திலே திருத்த முடியாது. எந்த விஷயத்திலேயும் நமக்குள்ள ஒத்துப் போறதில்ல, எதற்கெடுத்தாலும் வாக்குவாதம், சண்டைதான்."

"ஆமா அது தெரிஞ்சதுதானே. இதுக்கு நிரந்தரத் தீர்வு வேணும்னா அது விவாகரத்து ஒண்ணுதான்."

"முடிவுக்கே வந்துட்டீங்களா? உங்க முடிவு அதுதான்னா, எனக்கும் ஆட்சேபணை இல்லை."

இரண்டு பேரும் சாப்பிடாமலே படுத்து விட்டார்கள்.

காமாட்சி யோசித்துப் பார்த்தாள். புருஷன் பொண்டாட்டிக்குள்ளே யார் அதிகமா சம்பாதிச்சா என்ன? எனக்கு இந்த வேலை கிடைச்சப்ப மாமாவுக்கு மூணு மாசமா எந்த வேலையும் கிடைக்கல்ல, நான் சம்பாதிச்சுக் குடும்பம் நடத்தலையா? அப்ப எங்களுக்குள்ளே எந்தச் சண்டையும் வந்ததில்லையே.

கேரட்டில் சூப் செய்தேன். அதில் துளி சேமியாவை வறுத்துப் போட்டேன். சூப் திக்காக குழம்பிக் கொண்டு, பார்க்க அழகாகவும் இருந்தது.

-சி. விஜி





காமாட்சிக்கு ஒண்ணும் புரியவில்லை. உலகத்தில் எத்தனையோ பேருக்குப் படிக்க வசதியில்லே, அப்படியே படிச்சிட்டாலும் வேலை அவ்வளவு சீக்கிரம் கிடைக்கிறதில்ல. அப்படியிருக்கையில, இரண்டு பேரும் நல்லாப் படிச்சிட்டு நிறையச் சம்பாதிக்கிறாங்க.

படிக்காதவங்க யாராவது இப்படி இருந்தாப் பரவாயில்லை. ஆனா அவங்களுக்கு புத்திமதி சொல்ற நிலையில இருக்கிற இவங்களே, இரண்டு பேருக்குள்ள யாரு பெரிய ஆளுன்னு சண்டை போட்டுக்கிட்டு, இதனால பையனைக் கவனிக்காம, ரெண்டு பேரும் பிரிஞ்சு வாழ்ந்துக்கிட்டு இருந்தாங்கன்னா, இவங்களுக்கெல்லாம் யார் புரிய வைக்கறது?

ரமேஷ் கிளினிக்கில் இருந்து வீட்டிற்குள் நுழைந்தான். காமாட்சி அவனிடம் சொல்லிவிட்டு போவதற்காகக் காத்திருந்தாள்.

"காமாட்சி, எனக்குப் பசி இல்லை. சாப்பாடு வேண்டாம். எல்லாத்தையும் நீ எடுத்துட்டுப் போயிடு, காப்பி மட்டும் கொடுத்திட்டுப் போ."

ரமேஷுக்குத் தூக்கம் வரவில்லை, வாழ்க்கையே சலிப்பாக இருந்தது.

மாலையில் கிளினிக்கில் இருந்து வரும் போது, கார் சிக்னலுக்காகக் காத்திருக்கும் போது பார்த்த காட்சியை மறக்க முடியவில்லை. தள்ளு வண்டியில் உட்கார்ந்திருந்த இரண்டு காலும் இல்லாத இளைஞன், மடியிலிருந்த இரண்டு வயது குழந்தையைக் கொஞ்சிக் கொண்டிருந்தான், அவன் மனைவி அந்தக் குழந்தைக்கு ஒரு அலுமினியப் பாத்திரத்திலிருந்து ஏதோ ஊட்டிக் கொண்டிருந்தாள், மூன்று பேரும் மிகவும் சந்தோஷமாக இருந்தனர். அவர்களால் கூட வாழ்க்கையில் சந்தோஷமாக இருக்க முடிகிறது. ஏன் நம்மால் இருக்க முடியாது? என்று எண்ணினான்.

காயத்ரி புத்திசாலி, எல்லோரிடமும் அவளுக்கு நல்ல பேர், அன்பா பேசியே பாதி வியாதியைக் குணமாக்கி விடுவாள். பாவம் காயத்ரி, தினமும் காலையிலிருந்து இரவு வரை ஓய்வில்லாமல் உழைக்கிறாள். வீட்டிலும் அவளுக்கு நிம்மதியில்லை. அவளுக்கு அனுசரணையாக உதவியாக இருந்தால் எவ்வளவு சந்தோஷப்படுவாள். இப்போது பையனையும் வைத்துக் கொண்டு கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருப்பாள். அநேகமாக அவள் அம்மா வீட்டில்தான் இருப்பாள்.

இரவு எட்டு மணியிருக்கும், காயத்ரிக்கு மனதே சரியில்லை, போதும், வீட்டிற்குக் கிளம்பலாமென்று நினைத்த போது, அழுது கொண்டே ஒரு இளம்பெண்ணும் அவள் கணவனும் உள்ளே வந்தார்கள்.

"உட்காருங்க, சொல்லுங்க."

"அம்மா இவருக்குக் காய்ச்சல் அனலா கொதிக்குது. கொஞ்சம் பாருங்கம்மா" என்று அழுதாள்.

சாதாரணக் காய்ச்சல்தான். டெம்பரேச்சர் 102 இருந்தது. ஒரு ஊசி போட்டு மாத்திரைக்கு சீட்டு எழுதிக் கொடுக்கும் போதுதான் காயத்ரி கவனித்தாள்.

"ஆமா, நீதானே கொஞ்ச நாளைக்கு முன்பு தலையில் அடிபட்டு வந்தது?"

நெற்றியில் காயத் தழும்பு இருந்தது.

"ஆமாம்மா..." தயக்கத்துடன் நெளிந்தாள்.

ஒரு மாதத்திற்கு முன்பு இவளை இவள் கணவன் கரண்டியால் அடித்து நெற்றியில் நல்ல காயம், இரத்தம் கொட்டியது. தையல் போட வேண்டியிருந்தது. முதலில் கடாயில் இடித்துக் கொண்டதாகத்தான் கூறினாள், வற்புறுத்திக் கேட்டவுடன்தான் கணவன் அடித்ததாக ஒத்துக் கொண்டாள்.

"இப்ப இரண்டு பேரும் ஒழுங்கா இருக்கிங்களா?"

"என்னம்மா நீங்க இப்பப் போயி கேட்டுக்கிட்டு? அன்னிக்குத் தண்ணி போட்டுட்டு ஏதோ கோபத்தில் பண்ணிட்டாரு. அதப் போயி பெரிசா கேட்கறீங்க. நாங்க நல்லா சந்தோஷமாயிருக்கோம்மா. நேத்திக்குக் கூடப் படத்துக்குப் போனோம்."

அன்னிக்குக் குடிச்சிட்டு மிருகத்தனமா அடிச்சிருக்கான், அதப் பெரிசா எடுத்துக்காம இன்னிக்கு அவனுக்கு காய்ச்சல்னதும் பதறி அழுகிறாள். பழசை மறந்து சந்தோஷமாக அவர்களால் இருக்க முடிகிறது.

ரமேஷை விட்டு காயத்ரி வந்து ஒரு வாரமாகிறது. கல்யாணமான இத்தனை வருடங்களில் அடிக்கடி சண்டை போட்டதுண்டு. ஆனால் பிரிந்து வந்தது இதுதான் முதல் தடவை.

ரமேஷ் நல்லவர்தான். காலேஜில் கோல்ட் மெடலிஸ்ட், பிராக்டீஸ் சரியாக இல்லை. இவரோட படித்தவர்களெல்லாம் இன்று நல்ல நிலையில் இருக்கிறார்கள், முதலில் அவரிடமிருக்கும் தாழ்வுமனப்பான்மையைப் போக்க வேண்டும், அப்போதுதான் அவரிடமிருக்கும் திறமையை வெளிக்கொண்டு வர முடியும். அவரிடம் அனுசரணையாகப் பேச வேண்டும், அவருக்காகச் சின்னச் சின்ன வேலைகளை நாமே செய்து தந்தால் சந்தோஷப்படுவார். பாவம், இப்போது தனியாகக் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருப்பார்.

"அம்மா, ஐயாகிட்டயிருந்து ஃபோன்" என்றாள் நர்ஸ்.

பூரணமாக உழைத்துக் கொண்டேயிருந்த எந்த மனிதனும் மிகவும் வருந்தத்தக்க நிலையை அடைந்ததில்லை. - வாண்டன்; தகவல் : அங்கயற்கண்ணி அம்மையப்பன்.



வாஸந்தி

மனதில் உறுதி வேண்டும்!

இந்தப் பகுதியை எழுத ஆரம்பித்ததிலிருந்து எனக்கு இதுவரை, ஒரு எழுத்தாளராக, பத்திரிகையாளராகப் பணியாற்றி வரும் காலகட்டத்தில் ஏற்பட்டிராத ஒரு நூதன அனுபவம் ஏற்பட்டு வருகிறது. இந்தக் கட்டுரைகளைப் படித்த சகோதரிகளுக்கும் சகோதரர்களுக்கும் வித்தியாசமான பாதிப்புகள் ஏற்படுவது எனக்குப் புரிகிறது. கதைகளுக்கும் நாவல்களுக்கும் ஏற்படும் ரியாக்ஷன் வேறு.

அரசியல் கட்டுரைகளுக்கு அநேகமாக ஆண் வாசகர்கள்தான் தங்களது கருத்தைத் தெரிவிப்பார்கள். பெண்கள் அதிகம் அரசியல் படிப்பதில்லை என்கிற காரணத்தால் இருக்கலாம். மங்கையர் மலரில் எழுதும் கட்டுரைகள் வித்தியாசமான தாக்கங்களை ஏற்படுத்துவதாகத் தோன்றுகிறது. எனது முதல் ஆச்சரியம் எத்தனை பேர்கள், ஆண்கள் உட்பட இந்த இதழைப் படிக்கிறார்கள் என்பது. டெலிபோன் மூலம் கருத்துத் தெரிவிப்பவர்கள், தொலைதூர நகரங்களிலிருந்து எனக்குப் பிரத்யேகமாகக் கடிதம் எழுதுபவர்கள், என்று வரும் தகவல்கள் எனக்குப் பிரிண்ட் மீடியாவின் வீச்சைப் பற்றி மிகுந்த நம்பிக்கை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன.

பெண்களுக்கு நம்பிக்கைத் தரும் வகையில் கட்டுரைகள் வேண்டும் என்று ஆசிரியைக் கேட்டுக் கொண்டபோது, பெண்கள் பிரச்னைகளைப் பற்றி இருபது ஆண்டுகளுக்கு மேலாகச் சிந்தித்தும் பேசியும் எழுதியும் வரும் எனக்கு மிக உற்சாகமாகத்தான் இருந்தது. ஆனால் இவற்றை எழுத ஆரம்பித்து, அதன் விளைவாக நேரில் என்னைச் சந்திக்க வந்த பெண்களின் கருத்துகளைக் கேட்டபோது, சத்தியமாகச் சொல்கிறேன், இந்த

12

இருபது ஆண்டுகளில் எனக்குக் கிடைக்காத தரிசனம் கிடைத்தது.

மேல்தளத்தில் அமர்ந்து உபதேச வார்த்தைகள் சொல்வது எத்தனை சுலபமோ, அத்தனைக்கு அபத்தமும் கூட என்று புரிந்தது. நான் கற்பனையில் மட்டுமே உணர்ந்த, அனுபவத்தில் கண்டிராத நிஜமான பிரச்னைகளில் உழலும் பெண்கள் என்னிடம் வந்து எங்கள் பிரச்னைகளுக்கு என்ன முடிவு, என்று கேட்கும் போது நான் திகைத்துப் போகிறேன்.

ஜோசியர்களிடம் போவது போலத்தான் என்னிடம் வந்திருப்பார்கள் என்று நினைக்கிறேன். ஜோதிடர்கள் பரிகாரங்கள் செய்யச் சொல்வார்கள். அந்தப் பரிகாரத்தினால் பலன் உண்டு என்கிற நம்பிக்கையே கொஞ்ச காலத்துக்குத் தெம்பாக இருக்கும். ஆனால் அது செயற்கைத் தெம்பு என்று நான் ஜோதிடத்தில் நம்பிக்கை உள்ளவர்களிடம் சொன்னால், அவர்களுக்கு அது ரசிப்பதில்லை. தமிழ்நாட்டில் ஜோதிடத்தில் நம்பிக்கை இல்லாதவர்கள் நாத்திகர்கள் என்று பலரால் நினைக்கப்படுகிறது. தன்னம்பிக்கை குறையும் போதுதான் ஜோதிடம் நமக்கு வேண்டியிருக்கும் என்பது என்னுடைய சொந்தக் கருத்து.

தமிழ்நாட்டில் மத்திய வகுப்பினருக்கு, ஆண் பெண் என்ற பேதமில்லாமல், அநேகமாக எல்லோருக்கும் ஜோதிடத்தில் நம்பிக்கை இருப்பது எனக்கு இப்போது ஆச்சரியம் அளிப்பதில்லை. அது ஒரு வாழ்க்கை முறை போன்றது. ஆனால் அந்த நம்பிக்கை மூடநம்பிக்கையாக மாறினால்தான் ஆபத்து.

என்னிடம் தொடர்பு கொண்டு பேச வந்த பெண்களைக் கண்டு எனக்கு அதிர்ச்சியும் பரிதாபமும் ஏற்பட்டது உண்மை. அவர்கள் எல்லாரிடமும் சில பொதுவான குண இயல்புகள் இருந்தன. அவர்கள் எல்லாருமே ஒரு பரிதவிப்பில் இருந்தார்கள். எல்லாரும் குறைந்தது பத்தாம் வகுப்பிலிருந்து அதிக பட்சம் பி.எச்.டி. வரை படித்தவர்கள். தங்கள் பிரச்னைகளை எப்படி எதிர்கொள்வது என்று புரியாமல் தவிப்பவர்கள். உலகமே தங்களுக்கு எதிராக இருப்பதான பயத்தில் இருப்பவர்கள்.

இன்னொரு பொதுவான அம்சம், தங்கள் மேல் எந்தத் தவறும் இல்லை என்று நம்பிய வர்கள். சுய பரிசோதனையில் இறங்கத் தயங்குபவர்கள்.

ஏழ்மை என்கிற பிரச்னையை விட, அவர்களை ஆட்டிப் படைத்த பிரச்னைகள் வேறு. அவை மனித உறவுகளைச் சார்ந்தவை. திருமணமானவர்கள், ஆகாதவர்கள், கணவன், மாமியார், நாத்தனார், தாய் தந்தை, சக அலுவலர்கள், முதலாளிகள் - என்பவர்களுடன் ஏற்படும் பிரச்னைகள்.

கல்வி, வெளித்தாக்கம், ஓரளவு தன்னம்பிக்கை, ஓரளவு சுதந்திரப் போக்கு உணர்வு இருப்பதால் அதிகமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இவையெல்லாம் அரைகுறையாக இருப்பதாலேயே எல்லாப் பிரச்னைகளும் ஏற்படுவதாகத் தோன்றுகிறது. ஆற்றில் ஒரு கால், சேற்றில் ஒரு கால் என்று தடுமாறுவதாலேயே அநேகம் பெண்களுக்குத் தீராத குழப்பம் ஏற்படுகிறது. முடிவு எடுக்கும் உறுதி இதனாலேயே ஏற்படுவதில்லை.

படித்த பெண்களும் கூட, சம்பிரதாய வாழ்விலும் இருக்க வேண்டும், நவயுகத்துப் பெண்ணாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கும் போது - நினைப்பது தவறில்லை அதை பாலன்ஸ் செய்ய முடியாமல் போனால், தடுமாறுகிறார்கள். அநேகருக்கு ஆஸ்திகம் எது, மூடநம்பிக்கை எது என்பதற்கு வித்தியாசம் புரியாமல் இருப்பதுதான் தமிழ்நாட்டு மத்திய வகுப்புப் பெண்களின் மிகப் பெரிய பலவீனம் என்று தோன்றுகிறது.

பலர் பல சுயமுன்னேற்றப் புத்தகங்களைப் படிப்பதாகச் சொல்கிறார்கள். அவற்றிலும் தங்களுக்குச் சாதகமாகத் தோன்றும் விஷயங்களைத் தங்கள் கோணத்திலேயே சிந்தித்து அணுகுவதாகத் தோன்றுகிறது. பல நிலைகளை பாலன்ஸ் செய்து கொள்ள ஒருவித சாமர்த்தியம் தேவை. சாமர்த்தியம்



அப்பளம் நமுத்துப் போகாமல் இருக்க, உளுத்தம் பருப்பு வைத்திருக்கும் டப்பாவில் அப்பளங்களை மேலாக வைத்து இறுக மூடி விட்டால் போதும். வெயிலில் உலர்த்தியது போல் ஆகிவிடும்.

- விசாலாட்சி



என்பது அடாவடித்தனம் அல்ல. அனுசரணையற்ற போக்கு அல்ல. நம்முடைய மன உறுதியை மற்றவர்களுக்கு உணர்த்தும் சாமர்த்தியம் தேவை.

மன உறுதியை முதலாவது எப்படி அடைவது? நமது இலக்கு என்ன என்பதை நாம் உணரும் போதுதான், அதை அடைந்தே தீர வேண்டும் எனும் மன உறுதி ஏற்படும். நமக்கு உறுதி இருந்தால் போதாது, நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் மற்றவர்கள் அதற்கு ஒத்துழைத்தால்தானே அது சாத்தியம், என்று நீங்கள் கேட்கலாம். அவர்களது ஒத்துழைப்பைப் பெறுவதுதான் உங்கள் சாமர்த்தியம்.

மனித உறவுகள் என்பது இருதரப்பு மனிதர்களைச் சேர்ந்தவை. ஒரு தரப்பில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். தவறு நடப்பதெல்லாம் மற்ற தரப்பினால் என்று நீங்கள், நினைத்தும் சொல்லியும் வந்தீர்களானால் நல்ல உறவு மலர வாய்ப்பில்லை. நல்ல உறவு இருந்தால்தான் உங்கள் அபிலாஷைகள் நிறைவேறக்கூடிய சூழல் உருவாகும், என்கிற நிலையில் நீங்கள் அதிகபட்சம் உழைக்க வேண்டும் - உறவைச் சுமுகமாக்க.

உங்கள் எண்ணங்கள் தெளிவாக இல்லாத வரையில், குழப்பங்களும், தவறான புரிதலும் தொடரும். நீங்கள் கடைசியில் ஜோதிடரிடம் ஓடுவீர்கள். உங்கள் ஜாதகத்தில் கிரகங்கள் வக்ரமாக நிற்காமலிருப்பது உங்கள் கையில்தான் இருக்கிறது. இந்த உலகத்துடன், பலதரப்பட்ட மனிதர்கள் கொண்ட இந்த உலகத்துடன் - நீங்கள் எப்படி தொடர்பு வைத்துக் கொள்கிறீர்கள் என்பது தான் முக்கியம்.

உங்களை மாற்றிக் கொள்ள நீங்கள் சித்தமாக இருக்க வேண்டும். எந்தப் பிரச்னை வந்தாலும் அது வெள்ளம் போல என்னை அடித்துச் செல்ல அனுமதிக்க மாட்டேன் என்று உறுதிபூண வேண்டும். நிறைய சிநேகிதிகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சிக்கல் ஏற்படும் காலகட்டத்தில் ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்து கொள்ளும் ஒரு கூட்டுறவு மையத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

சமீபத்தில் ஒரு பெண் ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரியுடன் பேசிக் கொண்டிருந்தேன். மகளிர் மேம்பாடு திட்டங்களின் இயக்குனராக இருந்தவர். அடிமட்டத்தில், வறுமைக்கோட்டுக்குக் கீழ் இருக்கும் பெண்களை முன்னேற்றவும், அவர்களுக்குச் சுயதொழில் செய்ய வாய்ப்பேற்படுத்தவும் தமிழக அரசு வைத்திருக்கும் திட்டங்களைப் பற்றியும், அதன் பலன்களைப் பற்றியும் அவர் சொன்னபோது மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.

முக்கியமாக அவர் சொன்ன ஒரு விஷயம் அதிக மகிழ்ச்சி ஏற்படுத்தியது. படிப்பறிவில்லாத, மிகவும் ஏழ்மையில் இருக்கும் பெண்கள், சுயதொழில், சுயசேமிப்பு ஆகிய திட்டங்களில் பங்கு பெறும்போது, அவர்கள் காட்டும் ஆர்வமும் சுறுசுறுப்பும் நம்ப முடியாதது என்று சொன்னார். அதைத் தவிர அவர்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையில் வரதட்சணை, பெண் சிசுக் கொலை ஆகியவற்றின் பாதகங்களையும், அவை பெண்ணின் அந்தஸ்தைக் குலைப்பவை என்று சொல்லப்படுவதையும் புரிந்து கொண்டு, அவற்றை ஒழிக்கக் கூட்டாகச் செயல்படுகிறார்கள் என்று சொன்னார்.

தமிழக அரசின் மகளிர் திட்டத்திற்கான வலைத்தளத்தில் (www.tamilnaduwomen.org/pledge.htm) மகளிர் திட்டப் பணியாளர்களுக்கான உறுதி மொழி என்று ஒரு மிக ஆக்கப்பூர்வமான விஷயம் என்னைக் கவர்ந்தது. அது பொதுவாக, பெண்ணினத்துக்காக மொத்தப் பெண்ணினமே உறுதிபூண்டால் எத்தனை நன்றாக இருக்கும் என்று நினைக்கத் தோன்றிற்று.

இந்த உறுதியைப் பெண்களாகிய நாம் நமது அன்றாட வாழ்வில் கடைபிடித்தோமானால், பலனடைவது பெண் இனம் மட்டுமல்ல, நாமும் உயர்வோம். மானுடம் உயரும்.

(முற்றும்)

என் மகனுக்கு தேங்காய்க் கீற்றுடன் வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடப் பிடிக்கும். தினமும் ஒரு கீறு சாப்பிடுவான். ஒரு நாள் வெல்லம் இல்லாததால் பேரீச்சம் பழம் சேர்த்துச் சாப்பிட, அந்த டேஸ்ட் ரொம்பவும் பிடித்து விட்டது. பேரீச்சம்பழத்தில் இரும்புச் சத்து இருப்பதால் உடலுக்கும் நல்லது.

- சரஸ்வதி



ஒரு ஆசை முடிந்தால் இன்னொரு ஆசை!

கவிதா ஜாபின், தற்போது தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் கவனிக்கப்படுகிற பெண் ஸ்கிரிப்ட் ரைட்டர். விஜய் டீ.வி.யின் சினிமா காரம், காப்பி எழுத்து வடிவத்திற்கு பொறுப்பேற்றிருக்கிறார். இதழியலில் முதுகலைப்பட்டம். அவ்வப்போது சின்னத்திரையின் விளம்பர இடைவேளை மாதிரி சிரிக்கிறார். ஓவியம், இன்டீரியர் டெக்கரேஷன் இரண்டிலும் தீவிர ஈடுபாடு கொண்டவர். அவர் பேசியதிலிருந்து...



''பி.ஏ. லிட்ரேச்சர்தான் படிச்சேன். அப்புறம் ஏதாவது புதுசா படிக்கலாம்னு நினைச்சப்ப, மாஸ் கம்யூனிகேஷனுக்குப் போயிட்டேன். அப்ப அந்தத் துறை ரொம்பப் புதுசு... மெட்ராஸ் யுனிவர்சிட்டில மட்டும்தான். நான் அநேகமாக பத்தாவது பேட்ச்.

படிப்பு முடிஞ்சவுடனே விளம்பர நிறுவனம் பக்கம் போகிற யோசனை வந்தது. அப்ப இன்டர்ன்ஷிப் ஒயன்டம்ல செய்தேன். என்னோட வேலை பிடிச்சு, அவங்களே வேலை கொடுத்தாங்க. ஆனா அங்க ரொட்டீனா காப்பிரைட் மட்டுமே பண்ணிக்கிட்டு இருந்தேன். ஒரு ஸ்டேஜ்ல போரடிச்சுது. வேற கிரியேடிவ் பக்கம் போகலாம்னு தோணுச்சு.

அப்பத்தான் 'மின்பிம்பங்கள்' வாய்ப்புக் கிடைச்சது. அல்லி தர்பாரோட அஸோஸியேட் நல்ல எக்ஸ்பீரியன்ஸ். அங்க... கீதா கைலாசம் மேடம், ராம்ஜி சார் பெரிய சப்போர்ட். அப்ப அந்த பீரியட்ல, பெண்கள் நிகழ்ச்சியே கிடையாது. அதனால பெரிய வரவேற்பு கிடைச்சது. அப்புறம் ஒரு சீரியல் சான்ஸ் கிடைச்சது. 'கார்ட்டூன் குடும்பங்கள்' அப்படின்னு தலைப்பு வச்சிருக்கேன். இன்னும் தயாரிப்பு வேலைகள் நடந்துக்கிட்டு இருக்கு.

சின்னத்திரையில் பெண் ஸ்கிரிப்ட் ரைட்டர்களே ரொம்ப இல்லை. முதல்ல டைரக்ஷன்தான் யோசிச்சேன். அதுக்கு நிறையப் பேர் இருக்காங்க. ஆண், பெண் வித்தியாசமெல்லாம் இந்த மீடியால இல்லை. ரேஸ்ல யார் முதல்ல போறாங்களோ, அவங்க தான் வெற்றி பெற்ற மாதிரி.



மைக்ரோவேவில் பருப்புசிலி : கொத்தவரங்காயை ஒரு கை தண்ணீர் தெளித்து உப்புப் போட்டு பிசிறி, மைக்ரோவேவ் பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி, 5 நிமிடம் ஹையில் வைக்கவும். வெந்து விடும். ஊறவைத்த து. பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், உப்பு சேர்த்து அரைத்து, அந்தக் கலவையை மைக்ரோவேவில் பயன்படுத்தும் ஒரு தட்டில் பரப்பி அடை தட்டுவது போல் தட்டி விடுங்கள். அதை ஹையில் 2 நிமிடம் வைக்கவும். ஒரு ஸ்பூனைக் கொண்டு குத்திப் பார்க்கவும். ஒட்டினால், மீண்டும் 2 நிமிடம் வைக்கவும். 5 நிமிடம் அப்படியே விட்டு விடவும். பின் எடுத்தால் அடை மாதிரி வரும். அதைத் துண்டுகளாகப் பிய்த்து மிக்ஸியின் சட்னி ஜாரில் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றினால் பொடியாக உதிர்ந்து விடும். பின் வாணலியில் கடுகு, கருவேப்பிலை தாளித்து இரண்டையும் போட்டு ஒரு கிளறு கிளறி இறக்க வேண்டியதுதான். பருப்பு உசிலியா, எவ்வளவு நேரம் கிளறுவது என்ற பேச்சே இல்லை. - எம். ஜெயந்தி.

அதனால நல்லா யோசிச்சு ஸ்கிரிப்ட் பக்கம் வந்துட்டேன். ஆள் குறைவா இருக்கறதால கொஞ்சம் கவனிக்க வைக்க முடிஞ்சுது.

அடிப்படையில எனக்கு எழுத வரும். அதனால எழுதக் கஷ்டப்படறதில்லை. சீரியல் டயலாக் எழுதப் பெண்களே இல்லை. 'பெண்கள் அவங்களைப் பத்தியே யோசிப்பாங்க. ஹியூமர் சென்ஸே அவங்களுக்கு இருக்காது' அப்படீன்னு மீடியா ஆண்கள்கிட்ட ஒரு கருத்து இருக்கு. நான் செய்ய ஆரம்பிக்கும் போதும் அப்படித்தான். 'சமையலா இருந்தா நல்லாப் பண்ணுவாங்க. சினிமா கிரிடிஸைஸ் வருமா?'ன்னு கேட்டாங்க. நாலு நான் புரோகிராம் வந்ததும் எல்லோரும் திருப்தி ஆயிட்டாங்க. இப்ப, என்னோட ப்ரோகிராமுக்கு டி.ஆர்.பி. நல்லா இருக்கு. சீரியல்ல பெண்கள் அழறாங்க. பாக்கற பெண்கள் அழறாங்க. என்னப்பா இதுன்னுதான் காமெடி பக்கம் போயிருக்கேன். வந்தா ஹியூமர் சென்ஸ்ல ஆணாவது பெண்ணாவதுன்னு எல்லாம் சரியாயிடுவாங்க.

நான் முதல் நாள் ஷூட்டிங்குக்குப் போனப்ப, யார் டைரக்டர்னு எங்கிட்டேயே கேட்டாங்க. நான்தான்னு சொன்னதும் அவங்களுக்குக் கொஞ்சம் திகைப்பு. நடிக்கறவங்க கொஞ்சம் அலட்சியம் காட்டுவாங்க. பொண்ணுதானே, போம்மான்னு சொல்வாங்க. இப்ப அந்தப் பிரச்னை கிடையாது.

'அல்லி தர்பார்' செய்யும் போது நிறைய வெற்றிகரமான பெண்களைச் சந்தித்தேன். எல்லோரும் பெரிய தன்னம்பிக்கையை கையில வச்சிருக்காங்க. என்னோட தலைமுறைப் பெண்கள், சின்னத் தயக்கம் கூட இல்லாம, தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தினதைப் பாக்கறப்போ, ரொம்பச் சந்தோஷமா இருக்கு. என்னதான் பெண்கள் எல்லாத் துறையிலும் வெற்றி பெற்றாலும் பொதுவா அவங்ககிட்ட, ஆண்கள் முன்னால ஒரு சின்ன தாழ்வு மனப்பான்மை வந்துடறதா தோணுது. ரொம்ப சீக்கிரம் பெண்கள் இந்த உணர்வுகளில் இருந்து வெளி வந்துடுவாங்கன்னு தோணுது.

"நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் புத்தகங்களோட உட்கார்ந்துடறேன். மாயா ஏஞ்சலாவைத் திரும்பத் திரும்பப் படிக்கறது பெரிய இன்ஸ்பிரேஷனா இருக்குது. தமிழில் அம்பையோட சிறுகதைகள் மனதைத் தொடுது. நானும் அப்பப்ப கொஞ்சம் கவிதைகள் எழுதுவேன். யாரும் சட்டுன்னு திட்டிடாத கவிதை எழுதணும்கறதுக்காகப் பார்த்துப் பார்த்து எழுதறேன்.

விஷுவல் மீடியாதான்னு முடிவு பண்ணினதால, ஒருவேளை சினிமாவுக்குப் போகலாம். இப்ப இருக்கற ஆசையெல்லாம், சின்னத்திரையில பெரிசா ஜெயிக்கணும்னு தான். அந்த ஆசை அடைஞ்சவுடனே வேற ஒரு ஆசை வரலாமில்லையா? ஹிந்தில பாருங்க, ஏக்தா கபூர் அசத்தறாங்க. ரொம்பத் துல்லியமா, டாக் ஷோ விருப்பமா? அல்லது கிரியேட்டிவ் பக்கம் விருப்பமான்னு கேட்டா... நான் படைக்கிற பக்கம் வந்துடுவேன்.

எது வெற்றி? அது தினமும் புதுசா புதுசா வர்ற நாள் மாதிரி மாறிக்கிட்டே வருது. அதே போல, அதை அடைகிற ஆர்வமும் அதிகமாகிக்கிட்டே வருது. இப்பத்தான் நான் கவனிக்கப்பட்டிருக்கேன். இன்னமும் நிறைய தூரம் போக வேண்டியிருக்கு. ராபர்ட் ப்ராஸ்ட் சொன்ன மாதிரி Miles and miles to go/Before I sleep..."

— வஸந்த் செந்தில்

சின்னத்திரை, பலருக்கு வெளியுலகைக் காணும் ஜன்னலாக, மனதில் உள்ள அழுத்தத்தைப் போக்கும் தென்றலாகத் திகழ்கிறது. குறிப்பிட்ட ஒரு வகையினருக்கு என்றில்லாமல் பெண்மணிகளுக்கு, முதியவர்களுக்கு, வேலைக்குச் செல்பவர்களுக்கு என்று எல்லா வகையினர்க்குமே என்று சொல்லலாம்!

சின்னத்திரை

ராஜேஸ்வரி - இந்தி ஆசிரியை

"நான் பிறந்து வளர்ந்ததெல்லாம் வட இந்தியாவில்தான். அதனால் இந்தி பேச, படிக்க, எழுத நன்றாக வரும். அதோடு அந்த மொழியைக் கற்பிக்க, பி.எட். போன்ற வற்றையும் படித்திருப்பதால் பள்ளிக் குழந்தைகள், கல்லூரி மாணவ மாணவிகள், இல்லத்தரசிகள் எனப் பலருக்கும் பகலிலும், மாலையிலும் ஹிந்தி வகுப்பு எடுப்பேன். அதைத் தவிர வீட்டு வேலைகள், வீட்டைச் சுத்தமாக வைப்பது என்று செய்து கொண்டிருப்பேனே தவிர வெளியே, கடைக்குப் போய் உப்பு கூட வாங்கும் பழக்கமில்லை. அதனால், உலக விவரம் முழுவதும் நான் அறிவது தொலைக்காட்சி மூலமாகத்தான். பொதுவாகப் பெண்மணிகள், காலையில் அடுப்படி வேலையில் இருப்பதால், அநேக வீட்டில் நியூஸ் பேப்பரைப் படிக்க முடிவதில்லை. ஆற அமர மதிய வேளையில் தான் படிக்க முடியும். அதிலும் சில ஆண்கள், பேப்பரை அலுவலகத்திற்கு எடுத்துச் சென்று விடுவார்கள். இன்று தொலைக்காட்சியில், பல செய்தி சானல்கள் பார்ப்பதினால், நாட்டு நடப்பு தெரிவதோடு, அரசியல் கூடப் பேசத் தொடங்கி விட்டனர். யார் என்ன தவறு செய்தாலும் அவை வெட்டவெளிச்சத்திற்கு வந்து விடுவதால், எந்தப் பெண்மணியும் விவரம் அறியாமல் வோட்டுப் போட வேண்டிய அவசியமில்லை.

மலையாளச் சானலான கைரளியில் வரும் ராகோத்சவம் மிகவும் பிடிக்கும். ஒரு குறிப்பிட்ட ராகத்தை எடுத்துக் கொண்டு அலசி ஆராய்ந்து அதில் அமைந்துள்ள கர்நாடக கீர்த்தனை, தமிழ், தெலுங்கு, கன்னட, மலையாள சினிமாப் பாடல்களைக் காட்டுகிறார்கள். மனதிற்கு மிகவும் இதமாக இருக்கும். அதே போல் மலையாளப் படங்கள், இயற்கையாக அமைந்திருப்பதால் பார்க்கப் பிடிக்கும். வாழ்க்கையை ரசனையுள்ளதாக நடத்திச் செல்ல டி.வி. எனக்கு உதவியாக இருக்கிறது."

* ராஜேஸ்வரி


* நாராயணன்


* ரவிசங்கர்

திரு. நாராயணன் - (பாங்க் ஆப் பரோடாவிலிருந்து ஓய்வு பெற்றுள்ள அதிகாரி)

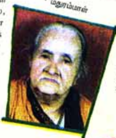
ஓய்வு பெற்ற பிறகு அடிக்கடி வெளியே போய் நண்பர்களுடனும், உறவினர்களுடனும் உரையாடுவதை இசைசரியாகச் செய்ய முடிவதில்லை. அப்போது வெளியே நடப்பது நமக்கு எப்படித் தெரியும்? நியூஸ் பேப்பரில் வரும் செய்திகள் உயிரோட்டத்துடன் வரும்போது சிறப்பாகத் தெரிகிறது. டிஸ்கவரி சானல், நேஷனல் ஜியாக்ரபிகல், யு.ஜி.சி. நிகழ்சிகள் பயனுள்ளதாகப் பொழுதைப் போக்க உதவுகின்றன. கரன் தாபர் நடத்தும் டாக் ஷோ, சாலமன் பாப்பையா நடுவராக வரும் பட்டிமன்றங்கள் சுவையாக உள்ளன.

கிரிக்கெட் முதலான அனைத்து விளையாட்டுப் போட்டிகளையும் பார்க்க முடிகிறது. சொல்லப் போனால் கர்நாடக இசைக்கென் ஒரு தனி பே-சானல் வைத்து, கச்சேரிகளை

நேரடியாக ஒளிபரப்பினால் நன்றாக இருக்கும். மொத்தத்தில் ரிடையர்ட் வாழ்க்கை போரடிக்காமல், சுவாரஸ்யமாக அமைய சின்னத்திரை வழி செய்துள்ளது."

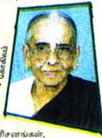
திரு. ரவிசங்கர் - பொறியாளர் :

"இன்று மார்க்கெட்டில் எந்தப் பொருளுக்கும் மிக அதிக அளவு போட்டி இருப்பதால், எங்கள் கம்பெனியின் தயாரிப்பில், தரத்தில், அளவில் அதிகவனமாக இருக்க வேண்டியிருக்கிறது. புரொடக்ஷன் பொறுப்பில் இருப்பதால், காலையில் இருந்து மாலை வரையிலும், அவசியம் ஏற்பட்டால் இரவிலும் வாரம் முழுவதும் அலுவலகம் செல்ல நேரிடுகிறது. இதனால் வாழ்க்கையை எப்போதும் டென்ஷனுட



• மதுரம்மாள்

காலை எழுந்ததும் ஆலய தரிசனம், மனதில் அமைதியுடன் நாளை தொடங்க உதவுகிறது. அன்றைய நாள், நட்சத்திரம் எப்படிப்பட்ட நாள் என்ற விவரங்களும் சொல்லப்படுகிறது. இதனால் பஞ்சாங்கத்தையும், காலண்டரையும் தேடிப் பொடி எழுத்தைப் படிக்கும் சிரமமில்லை. காலை சாப்பாடு முடிந்த பிறகு வரும் தொடர்களைப் பார்த்தால், பொழுதுபோகும். அந்த நேரத்தில் வரும் தொடர்கள், மனதைத் தொடும் வண்ணம், குடும்பக் கதைகளாக அமைக்கப்படுகின்றன. சமையல் குறிப்புகள், மருத்துவக் குறிப்புகள், வீட்டுக் குறிப்புகள் போன்றவற்றை எத்தனை முறை கேட்டாலும், எந்த வயதிலும், சலிப்பு ஏற்படுவதில்லை. திருவண்ணாமலை தீபம், சபரிமலை



• கோகிலம்



ஒரு ஜன்னல்



னேயே நடத்த வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது.

அலுவலகத்திலிருந்து ஓய்ந்து வரும் எனக்குச் சாப்பிடும் நேரம் மட்டும்தான் குழந்தைகளுடன் செலவிட முடிகிறது. அதன்பின் அனைவரும் உறங்கிய பிறகு, அமைதியான நேரத்தில் ஆங்கில சினிமாவையும், டிடெக்டிவ் சீரியல்களையும் பார்த்ததுமே டென்ஷன் குறைந்து விடும். காலையில் பேப்பர் படிக்கக் கூட நேரமில்லாததால் இருபத்தி நான்கு மணி நேரச் செய்தி சானல் பார்க்க வசதியாக இருக்கிறது."

திருமதி. மதுரம்மாள் :

"என்னுடைய வாழ்வில் தொலைக்காட்சி பெரிய பங்கினை வகிக்கிறது. அதி

மகர ஜோதி போன்ற தரிசனங்கள், தொலைக்காட்சி இல்லாவிட்டால் எங்கிருந்து கிடைக்கப் போகின்றன?

மெகா தொடர்களின் தொடக்கத்தில் வரும் பாடல்கள் கூட கேட்க, மனதிற்கு இனிமையாக இருக்கின்றன. 'ஆர்த்தி' என்ற தொடருக்கு, தாயைப் போற்றி எழுதப்பட்டிருந்த பாடல், என்னை மிகவும் கவர்ந்தது. வயதான காலத்தில், எதற்கும் எளிதாக உணர்ச்சிவசப் படக்கூடியவராக மாறி விடுகிறோம். அதனாலேயே சின்னத் திரையில் வரும் உணர்ச்சிமயமான தொடர்கள், எங்களை அதிகம் கவர்ந்து விடுகிறது.

டீ.வியைப் பொறுத்தவரை ஒரே ஒரு குறை தான். இரவு படுக்கப் போகும் முன் பேய், பிசாசு, பாம்பு போன்றவற்றைக் காட்டினால் எங்களைப் போன்றவர்களுக்கு இரவுத் தூக்கம் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறது. இனிமையாகத் தொடங்கும் நாளை இனிதே முடிக்க தொலைக்காட்சி உதவ முன்வருமா?"

திரு. ராமமூர்த்தி - ஓய்வு பெற்ற காவல் துறை அதிகாரி

"அடுத்த மாதம் எனக்கு நூறு வய

தாகப் போகிறது. இத்தனை காலத்தையும் சில குறிக்கோள்களுடனேயே கழித்து வந்திருக்கிறேன். வாழ்வின் ஒவ்வொரு நாளையும் புதிதான பல விவரங்களைத் தெரிந்து கொண்டே கழிக்க வேண்டும். என்னுடைய ஆர்வத்திற்கு ஈடுகொடுக்க தொலைக்காட்சி சானல்களால் மட்டுமே முடியும்.

எந்தக் காரணத்திற்கும் யாருடைய உதவியையும் நாடுவதை நான் விரும்புவதில்லை. என்னுடன் எண்பது வருட திருமண வாழ்க்கையை நடத்தி வரும் என் மனைவியைக் கூட நானே கவனித்துக் கொள்கிறேன், ஓரளவிற்கு என் மகன், மருமகளின் உதவியோடு. அதனால் எனக்கு மாறுதல் தேவைப்படும்போது தொலைக்காட்சி பார்ப்பது தெம்பாக இருக்கிறது.

எனக்குக் காமெடிதான் அதிகம் பிடிக்கும். கிரேஸி மோகனின் நிகழ்ச்சிகளை நான் மிகவும் விரும்பிப் பார்ப்பேன். சினிமாக்களில் வரும் சண்டையானாலும் சரி, சிம்ரனின் நடனமானாலும் சரி புதிய நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதில் எனக்கு ஒரு தனி ஆர்வம். அதுவும் சுவையான நொறுக்குத் தீனியை தின்றபடி, தலையில் ஹெட்ஃபோன் மாட்டிக் கொண்டு டீ.வி. பார்ப்பதில் ஒரு ஆனந்தம் இருக்கத்தான் செய்கிறது!"

திருமதி. கோகிலம் :

"என்பது வயதைக் கடந்து விட்ட நிலையிலும் நான் தனியாக வாழ்வதையே பெரிதும் விரும்புகிறேன். என் குழந்தைகளுக்கு எந்தவித இடைஞ்சல்களையும் தர நான் விரும்புவதில்லை. இவ்வாறு தனியாக இருக்கும் எனக்கு, தொலைக்காட்சிதான் உற்ற தோழி. சின்னத் திரையில் வரும் உணர்ச்சிமயமான தொடர்களை மிகவும் விரும்பி அவற்றோடு ஒன்றிப் போய்ப் பார்ப்பேன். இவற்றில் பிடிக்காத ஒரே விஷயம், பெண்ணே பெண்ணிற்கு எதிரியாக இருப்பது.

என் வயதில் கோயிலுக்குச் செல்லக்கூட அடுத்தவரின் உதவி தேவைப்படுகிறது. அதனால் ஆலய தரிசனங்களை, டீ.வி.யில் பார்ப்பதே சௌகரியம். ஒருமுறை கற்பூரம் ஒத்திக் கொள்ள முற்பட்ட போது, கூட்டத்தினர் பிடித்துத் தள்ளியதில் கை முறிந்து விட்டது. அன்று முதல் கோயில்களை டீ.வி.யில் பார்த்தே திருப்தி அடைகிறேன்.

ஒவ்வொரு ஞாயிறும் ஸ்டார் ப்ளஸ்ஸில் காலை பத்து மணிக்கு வரும் வடநாட்டுக் கோயில் தரிசனத்தில் அபிஷேகம், அர்ச்சனை, ஆரத்தி என அனைத்தும் காட்டப்படும் நேர்த்தி வெகு பிரமாதம். தமிழிலும் இதே போல் ஆலயங்களைக் காட்டினால் நன்றாக இருக்கும். ஒவ்வொரு வியாழனன்றும் சத்ய சாயிபாபாவின் அருளுரை, பஜனைகள், பாத தரிசனத்தை பெற்று மகிழும் போது மனம் அளவில்லாமல் சாந்தி அடைகிறது.

வீட்டினுள்ளேயே அடைந்து வாழும் எனக்குத் தொலைகாட்சி மூலம்தான் உலகில் நடக்கும் விவரம் அனைத்தும் தெரியவருகிறது. வம்பு பேசாத, மனதைப் புண்படுத்தாத, மகிழ்ச்சியையும், உணர்ச்சிபூர்வமான திருப்தியையும், உலக விவரங்களையும் நான் அமர்ந்த நிலையிலேயே எனக்கு அளிக்கும் சின்னத் திரை எனக்கு உற்ற தோழிதானே!'

நேர்காணல் : **செல்வி**



இங்கு கார்த்திகை திருநாளுக்கு அவல் பொரி கிடைக்காது. நெல் பொரிதான் கிடைக்கும். அதை வாங்கிச் சுத்தம் செய்து வெல்லப் பாகு வைத்து உருண்டை செய்தோம். அது எங்கள் வீட்டில் செலவாகாமலே இருந்தது. அதை மிக்ஸியில் ரவை மாதிரி பொடி செய்து 2 கப் பாலுக்கு 1 கப் நெல் பொரி ரவை போட்டு நன்கு கொதிக்க வைத்தேன். பின் இறக்கி முந்திரி வறுத்துப் போட்டு வாசனை யாவும் போட, எல்லோரும் சாப்பிட்டார்கள். டேஸ்ட் ரொம்ப நன்றாக இருந்தது. பிரிட்ஜில் வைத்தும் சாப்பிடலாம். அதே மாதிரி வெறும் நெல் பொரியை ரவை மாதிரி உடைத்து 1 கப் தண்ணீரில் 1 கப் நெல் பொரி ரவையைப் போட்டு நன்கு வெந்தபின் இறக்கி புளித்த மோர் ¼ கப் விட்டு கடுகு, காயம், இஞ்சி, கருவேப்பிலை தாளித்தும் சாப்பிடலாம்.

- லட்சுமி சுப்ரமணியம் (சிங்கப்பூர்).

குழந்தைகளிடம் அதிகக் கரிசனம் காட்டி, கூடுதல் கவனிப்போடு வளர்ப்பது இன்றையத் தாய்மார்களின் வழக்கமாகி விட்டது. வீடு, அலுவலகம், இத்யாதி என்று சதா பிஸியாய் இருக்கும் எங்களுக்குக் குழந்தைகளுடன் எப்பொழுதும் இருக்க முடியவில்லையே என்கிற ஆதங்கம், ஒரு குற்ற உணர்வு, விசாரம் இவைகள்தான் கொஞ்சம் அதிகப்படியான சலுகைகளைக் குழந்தைகளிடம் காட்டத் தூண்டுகிறது என்கிறார்கள்.

கடவுள் வணக்கம் முடிந்து வகுப்பறைக்குள் பையனின் (அ) பெண்ணின் தலை மறையும் வரைப் பார்த்து விட்டுத் திரும்பும் தாய்மார்களும், "இதிலென்ன தவறு? குழந்தைகளுக்கு எதற்குமே இப்போதெல்லாம் நேரமே கிடைப்பதில்லை. அவர்களுக்கு நாங்கள் (அம்மா) இருந்தால்தான் எதுவுமே நடக்கும்" என்று பெருமை பேசுகிறார்கள்.

இப்படிக் கூடுதல் கவனிப்புகளால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் பற்றி, மேலைநாடுகள் ஆய்வுகள் செய்து, வெளியிட்டுள்ள கருத்துகளைக் கூறி, எச்சரிக்கை செய்கிறார் அப்பல்லோ மருத்துவமனையில் மனநல மருத்துவராகப் பணிபுரியும் டாக்டர். முத்துக் கிருஷ்ணன்.

"குழந்தைகளிடம் காட்டும் அதிகப்படியான சலுகைகள் பற்றி வளர்ந்த வளரும் நாடுகள் செய்த ஆராய்ச்சிகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வது நல்லது. பழைமைகளைப் போற்றும் எகிப்தில், 1999லேயே வேலைக்குச் செல்லும் 39% பெண்களை வைத்து, 'ஸைனப் ஷ்ரபா தவாலா' என்னும் பெண்மணி, வொர்க்கிங் வுமன், வொர்க்கிங் மதர், ஆப்சென்ட் மதர் என்கிற அடிப்படையில், ஒரு பெரிய ஆய்வு செய்து அறிக்கை ஒன்றையும் வெளியிட்டுள்ளார்.

• முத்துக்கிருஷ்ணன்



நம் நாடு போல சமூகப் பின்னணி கொண்ட ஜப்பானிலும், 'இரட்டை முழு நேர வேலை ஆகிவிட்டது எங்களுடையது' என்று போராடும் பெண்கள் கொண்ட அமெரிக்காவிலும், மற்றும் ஸ்பெயின், இத்தாலியிலும் கூடப் பெண்கள், குறிப்பாக வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் தங்கள் குழந்தைகளை வளர்க்கும் முறை பற்றி பல ஆய்வுகளை நடத்தி உள்ளனர். அவற்றில் பெரும்பாலான ஆய்வுகள் கூறும் கருத்து இதுதான் -

வேலைக்குப் போகும் தாய்மார்கள் கூறுவது போல ஒருவித குற்ற உணர்வு, விசாரம் இத்யாதிகள் குழந்தைகளிடம் அதிகப்படியான கூடுதலான கவனிப்பிற்கு, உதவிகளுக்குக் காரணங்களாயிருக்கலாம். ஆனால் அம்மாக்கள், தங்கள் பதவியை (ஸ்தானத்தை) நிலைப்படுத்திக் கொள்வதற்காகச் செய்யும் இத்தகைய உணர்வுமிக்கச் செயல்கள், வளரும் குழந்தைகளுக்குப் பாதகமாய்ப் போய் விட, வாய்ப்புகள் அதிகம்.

1. நடைமுறை வாழ்க்கையைப் புரிந்து கொள்வதில் அசட்டையான தன்மை.

2. அதிகப்படியான எதிர்பார்ப்பு.

3. தன்னைச் சுற்றி நடக்கும் விஷயங்களைப் புரிந்துக் கொண்டு சமாளிக்கும்

திறனில் குறைபாடு.

4. சுயமுன்னேற்றத்தில் பின்னடைவு (அ) தாமதம்.

5. தன்னைத்தானே வகைப்படுத்திக் கொள்வதிலும், நெறிப்படுத்திக் கொள்வதிலும் தாமதம்.

6. இன்னல்களைத் தானாகவே தீர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய திறன் குறைவு.

நம் தூண்டுதலின் பேரில்தான் அனைத்துக் காரியங்களும் ஒழுங்காய் நடக்கும் என்கிற எண்ணத்தைத் தவிர்ப்பது, அம்மாக்களுக்கு நலம். அத்தகைய தூண்டுதல் இல்லாமல், ஆரம்பத்திலிருந்தே நடைமுறை வாழ்க்கையில், ஒரு ஒழுக்கத்தைத் தானாகவே குழந்தைகள் பின்பற்ற 'பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜேர்னல்' யோசனை ஒன்றைத் தெரிவிக்கிறது.

மூன்று மாதங்கள் நிறைவடைந்த குழந்தை அழும்போது, முதலில் 15 நிமிடங்கள் கழித்து அதைக் கவனிக்க வேண்டும். அடுத்த முறை அழுகையில், அதையே 20 நிமிடங்களுக்குப்


• ஹேமா சத்தியமூர்த்தி


• பார்வதி ஹரிகிருஷ்ணா

எல்லாமே அம்மாதான்!


• இவணா ரமேஷ்

பிறகும், மூன்றாவது முறை 30 நிமிடங்கள் கழித்தும் குழந்தையைக் கவனித்தால், அது தேவையற்ற அனாவசிய அழுகையை நிறுத்தி விடுவதோடு, அமைதியாய் இருக்கப் பழகி விடுமாம்.

வீட்டில் அளிக்கப்படும் அதிகப்படியான கவனிப்பினால், குழந்தைகள் வெளி உலகத்திலும் அத்தகைய உபசரிப்பை எதிர்பார்த்து ஏமாற்றமடைவதுண்டு.

இவைகளையெல்லாம் இன்றைய அம்மாக்கள் கருத்திற் கொண்டால், தங்கள் செல்வங்களைத் தொட்டாற்சிணுங்கியாக இல்லாமல், எத்தகைய சூழ்நிலையையும் சமாளிக்கக்கூடிய மனவலிமை கொண்டவர்களாக வளர்க்கலாம். இது வீட்டிற்கு மட்டுமல்லாமல், சமூகத்திற்கும் நாட்டிற்குமே நல்லதுதானே.


• வெங்கடேஸ்வரி ராவ்

இதுபற்றி வேலை பார்க்கும் அம்மாக்களின் கருத்துக்கள் என்ன?

திருமதி ஹேமா சத்தியமூர்த்தி (ஆல்இந்தியா ரேடியோ- செய்தி வாசிப்பாளர்)

"ஒரே குழந்தை என்பதால் 'பார்த்துப் பார்த்து' வளர்க்கி

றோம். வெளி உலகத்தைப் பார்க்கும் வயது வந்த பிறகும், உனக்கு இன்னும் இறக்கை முளைக்கவில்லை என்று பொத்தி வளர்க்கிற பெற்றோர்கள் உண்டு. இப்படிப் 'பாது காப்பு வளையத்துக்குள்ளேயே' இருக்கும் குழந்தைகள், பிற்காலத்தில் திருமணமாகி, குடும்பம், பிரச்னை என்று வந்தால் எதிர் கொள்ள முடியாத கோழைகளாகி விடுவதுண்டு. அவர்களிடம் அதிகம் காணப்படுவது தோல்வி உணர்வும், கூடவே பிடிவாதமும், கோப உணர்வும்தான்."

திருமதி பார்வதி ஹரிகிருஷ்ணா (ஓய்வு பெற்ற பள்ளி ஆசிரியை மற்றும் சமூக சேவகி):

"குழந்தை வளர்ப்பிற்குத் தாய் மட்டுமே பொறுப்பு என்று இச் சமூகம் எண்ணுகிற வரையில், இந்தப் பிரச்னை இருந்து கொண்டிருக்கும். சில தாய்மார்களின் கரிசன உணர்வு மேலோங்குவதால், வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார்கள் மட்டுமின்றி, வீட்டிலிருக்கும் பெண்கள் கூட, அதிகக் கவனிப்பு, உபசரணைகள் செய்வதுண்டு. சலுகைகள் பெற்ற எத்தனையோ குழந்தைகள், தங்கள் கடமைச் சுமைகளுக்கும் மற்றவர்கள் தோள் கொடுக்க வேண்டும் என்று எதிர் பார்க்கிறார்கள்."

திருமதி. சிவகாமி ரமேஷ் (நீச்சல் வீரர் குற்றாலீஸ்வரனின் தாயார்) :

"எனக்கு இரண்டு மகன்கள். பெரியவன் ஆரம்பத்திலிருந்தே சுதந்திரமாகச் செயல்படுவான். எதற்கும் என்னை எதிர் பார்த்ததில்லை. நான் இல்லையெனில் வீட்டையும் நிர்வகிக்கும் அளவிற்குத் திறன் பெற்றவன். இரண்டாவது மகன் குற்றாலீஸ்வரன், 2வது வகுப்பில் நீச்சல் துறையில் நுழைந்த பிறகு, சூழ்நிலையின் கட்டாயத்தால், சலுகைகள் (உதவிகள்) காட்டியதுண்டு. அதை இன்றளவும் அவன் எங்களிடம் எதிர் பார்ப்பதுண்டு. அவற்றை மாற்றிக் கொண்டிருக்கிறோம். திடீரென்று ஒருநாள் இவையெல்லாம் நீதான் செய்து கொள்ள வேண்டும், என்று வற்புறுத்தினால் விஷயம் பிரச்னையில்தான் முடியும்."

திருமதி வெங்கடேஸ்வரி ராவ் : (துணை அதிகாரி, கணக்குப் பிரிவு NFDC)

"எதையும் எதிர்பார்த்து சலுகைகள் கொடுப்பதில்லை இன்றையப் பெற்றோர்கள். இதன் விளைவுகளை குழந்தைகள் சந்திக்க நேரிடலாம் என்கிற நினைப்பு ஒருபுறமிருந்தாலும், நிலவுகின்ற சமூகச் சூழலினால், இன்றையக் காலகட்டத்தில் நாங்கள் இப்படித்தான் நடந்து கொள்ள முடிகிறது. நாங்களது (அப்பா) அம்மா என்கிற ஸ்தானத்திலே, அதன் அங்கீகாரத்தில் தொய்வு ஏற்பட்டு விடும் என்கிற பய உணர்வும், இத்தகைய அதிகக் கவனிப்பிற்கு ஒரு காரணம்."

நம் சமூகத்தையே கொஞ்சம் பின்னோக்கிப் பார்த்தால், சதா அப்பளம் இட்டு, முறுக்குச் சுற்றி, பிள்ளைகளைப் படிக்க வைத்த தாய்மார்களும் உண்டு. அந்த அம்மாக்களுக்கு செல்லம் கொடுக்க நேரமில்லை. ஆனால் அவர்களின் கஷ்டம் உணர்ந்து, அவர்களுக்கு உதவியாய் வட்டில் இட்டு (சில்லு) முறுக்கு விற்று, கூடவே பள்ளிப் படிப்பில் (பலகாததூரம் நடந்தே சென்று) பேர் வாங்கி, பட்டம் பெற்று, பிற்காலத்தில் பெரிய அளவில் உயர்ந்தவர்கள் எத்தனையோ பேர். எந்தவித சலுகைகளும் காட்டாத, கண்டிப்பான அந்த அம்மாக்கள், தங்கள் லட்சியத்தில் வெற்றியடைந்ததோடு உறவுப் பாலத்தையும் உறுதிப்படுத்தினார்களே? எப்படி? அதுவே ஆயிரம் செய்யும் இன்றைய அம்மாக்களுக்குச் சாத்தியப்படவில்லையே? ஏன்?"

தொகுப்பு : கீதாமோஹன்

ஜரிகைப் புடைவையில் உள்ள ஜாக்கெட்டுகளைத் தைத்த பின் சின்னச் சின்னத் துண்டுகள் உள்ளதா? இவற்றைத் தூக்கி எறியாமல், பல்வேறு வடிவங்களாக வெட்டி, வாழ்த்து அட்டை, கடிதம் எழுதும் போது அதன் மேல் ஒட்டி அனுப்பலாம். பார்க்க அழகாக இருக்கும். தனித்தன்மையுடன் உங்கள் கற்பனை வண்ணமும் மிளிரும்.

- பி. ருக்மணிபாய்



என் சமையலறைக் கதையையும் கேளுங்களேன்!





'ஸ்வீட் போராட்டம்" - லலிதா கிருஷ்ண மூர்த்தியின் கட்டுரையைப் படித்தபின் என் சமையல் அனுபவத்தை எழுத வேண்டும் என்ற உந்துதல்.

ஏதோ சில்லறை வேலைகள், படிப்பு என சைக்கிளில் சுற்றிக் கொண்டிருந்த நான் முதன் முதலில் சமையற்கட்டில் நுழைந்தது ஒன்பதாம் வகுப்பு படிக்கையில். அன்று அம்மாவுக்குக் கடுமையான ஜுரம். அக்காவிற்கு அவள் வேலை பார்த்த ஸ்கூலில் அவள் சப்ஜெக்டில் பரீட்சை. அம்மா ப்ரெட்டைச் சாப்பிட்டு விட்டு என்னைக் கூப்பிட்டுப் பக்குவம் சொல்லி சமைக்கச் சொன்னார்.

சாதம் செய்து குழம்பு, ரசம் இரண்டும் செய்து அப்பளம் பொரித்து விட்டு, அண்ணன், அப்பா எல்லோரையும் சாப்பிட அழைத்தேன். எல்லோரும் சாப்பிட்டு விட்டு முதல் முறையிலேயே நன்றாய்ச் சமைத்து விட்டாய் எனப் பாராட்ட, ஆர்வமாய்ச் சாப்பிட உட்கார்ந்தேன். ஒரு வாய் சாப்பிட்டவுடன் என் முகம் மாறியது. குழம்பில் ஒரே உப்பு. ரசமோ ஒரே புளிப்பு. மனம் குறுகுறுக்கிறது. ஆனால் எல்லாவற்றையும் எடுத்து வைத்து விட்டு மற்ற வேலைகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தபோது மூளையில் ஒரு மின்னல்.

ஒரு கடாயை வைத்து அதில் நல்ல எண்ணெய் ஊற்றி சற்றே காய்ந்ததும் தக்காளி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை நன்றாக வதக்கி, பின் குழம்பு, ரசம் இரண்டையும் ஒன்றாக்கி அதில் கொட்டி, ஒரு கால் மணி நேரம் கொதி வந்தவுடன் அரிசி மாவைக் கரைத்து ஊற்றி ஒரு கொதியில் அணைத்து மூடினேன். நல்ல வாசனை. இரவில் நல்ல சாப்பாடு.

பெரிய அண்ணன் சொன்னார், "மேக்கிங்கை விட ரீ-மேக்கிங் சூப்பர்." பின் ஒரு வாரத்தில் அம்மா ஜுரம் சரியாகி எழுந்து விட, அன்றிலிருந்து அவருடன் சமையற்கட்டில் நின்று சமையல் கற்றுக் கொண்டேன்.

ஓரிரண்டு வருடங்களில் பெரிய அண்ணனுக்குத் திருமணமாகி அண்ணி வர, அக்கா குழந்தைகளுடன் தீபாவளிக்கு வர, அத்திம்பேர் "என்ன ஸ்வீட்?" என்றார்.

"உங்களுக்கு என்ன பிடிக்கும்?" என நான் கேட்க, "பாதுஷா" என்றார் அண்ணி. "எனக்கு அது செய்யத் தெரியாது" எனக் கூற, அம்மா "கடையில் வாங்கலாம்" என்றார். "இல்லை நாம் முயற்சி செய்யலாம்" என நான் கூற அக்காவோ, "பொருளைப் பாழ் பண்ணாதே" எனக் கூற, அண்ணா மட்டும் சொன்னான், "அதை அவன் எப்படியும் உருமாற்றி விடுவான். எனவே பொருள்

பாழாகாது கவலைப்படாதே!"

நான் பக்கத்து வீட்டு மாமியிடம் பதம் கேட்டுக் கொண்டு பாதுஷா பொரித்து எடுத்து விட்டேன். பாகு வைத்துப் பாத்திரத்தில் கொட்டி, பாதுஷா வில்லைகளைப் போட்டு மூடி விட்டுப் பெருமையுடன் தூங்கப் போனேன்.

அடுத்த நாள் ஆர்வமாய் குடும்பத்தினர் அனைவரும் சுற்றி நிற்க, அத்திம்பேர் நாவில் நீர் சுரக்க, பாத்திரத்தைத் திறந்தால், பாதுஷா வில்லைகள் தனித்தனியாய் விழ, பாகு பாத்திரத்துடன் பெவிகாலின் ஈடுஇணையற்ற இணைப்பாய் ஒட்டியிருந்தது. என் முகத்தில் இரண்டு கிலோ அசட்டுச் சிரிப்பு. பின், ஸ்வீட் கடையிலிருந்து பாதுஷா வந்தது.

மத்தியானம் முழுக்க மனசே சரியில்லை. படுத்துக் கொண்டே இருந்தேன். திடீரென மூளையில் ஒரு மின்னல். எழுந்தேன். சர்க்கரைப் பாகு பாத்திரத்தில் ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு, அடுப்பை சிம்மில் வைத்தேன். இன்னொரு அடுப்பில் சிறிது நெய் விட்டு ஒரு கப் ரவையை வறுத்தேன். அத்துடன் ஒரு கப் மைதா, ஒரு கப் கோதுமை, அரை கப் கடலை மாவைச் சேர்த்து, சிறிது டால்டா காய்ச்சி ஊற்றி, துளி (சிட்டிகை) உப்பு சேர்த்து பிசைந்தேன். சர்க்கரைப் பாகு இளகி வந்தவுடன் இந்தக் கலவையை ஊற்றி, ஒரு கரண்டி பாலையும் ஊற்றி, கைவிடாது கிளறினேன். கெட்டிப் பதம் வந்தவுடன் தட்டில் நெய் விட்டுத் தடவி, அதில் கொட்டி வில்லைகளாக எடுத்தேன். மேலே செர்ரி வைத்து அலங்கரித்தேன்.

"இது என்ன கேக் என்று பெயர் தெரியாது. சாப்பிடுங்கள்" என்று கொடுத்தேன். எல்லோரும் சுவைத்துச் சாப்பிட்டனர். பெரிய அண்ணா வழக்கம் போல் கமெண்ட் அடித்தான்.

பின் கல்யாணம் நடந்தது. அண்ணா மாப்பிள்ளையிடம்,

"மாப்பிள்ளை, என் தங்கையிடம் முதல் நாள் சாப்பிட வருவதாகச் சொல்லிவிட்டு அடுத்த நாள் போங்க. டேஸ்ட் சூப்பராக இருக்கும்" என்று சொல்ல, இவர் திருதிருவென விழித்தார்.

வயிற்றில் என் பெண் நிறை மாதம். பிறந்த வீட்டில் இருந்தேன். முதல் வெட்டிங் டே வந்தது. இவரிடமிருந்து 'லீவு போட்டு விட்டு வருகிறேன்' என ஃபோன் வந்தது. முதல் நாள் மதியம் எல்லோரும் தூங்க, நான் சமையலறையைக் குடைந்தேன். 'மைலோ' கட்டி தட்டி விட்டது. அக்காவும் அண்ணியும் அதைத் தூரப் போடு எனச் சொல்லியிருந்தனர். நான் ஒரு பாத்திரத்தில் வெந்நீர் காய்ச்சி பாட்டிலில் விட்டுக் குலுக்கி, அதை ஒரு தம்ளரில் எடுத்துக் கொண்டேன். வாணலியில் சர்க்கரைப் பாகு வைத்து அது கொதி வந்த போது, ஒரு கப் பாலூற்றி இந்த மைலோ கரைசலுடன் ஒரு ஸ்பூன் காம்ப்ளான், ஒரு ஸ்பூன் பூஸ்ட், ஒரு ஸ்பூன் ராகி மால்ட், ஒரு ஸ்பூன் விவா (எல்லாமே வீட்டிலிருக்கும். ஏனெனில் ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொன்று பிடிக்கும்) சேர்த்து அதில் கொட்டி, கைவிடாது கிளறி சேர்ந்து வரும்பொழுது, நெய் ஊற்றிக் கிளறி தட்டில் கொட்டிக் கேக்காக்கினேன்.

இவர் வந்ததும் திருமண நாள் கேக் எனக் கொடுக்க, "நன்றாய் உள்ளது என்ன பெயர்?" எனக் கேட்டார்.

என் அண்ணி, "சௌமி செய்யும் சமையல் அயிட்டங்களுக்குப் பெயர் மட்டும் நாம் வைப்பதுதான்" எனச் சொல்ல, அண்ணா கல்யாணத்தின் போது சொல்லிய வார்த்தைகளுக்கு விளக்கம் சொல்ல, ஒரே சிரிப்பு. இவர் கடைசியாய், "சௌமியின் முதல் நாள் சமையல் எல்லாம் டிரயல். இரண்டாம் நாள் தான் ரியல்" என்றார்.

— சௌம்யா சுந்தர்



நிறைய தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கி, வதக்கவும். பின் பொட்டுக்கடலை, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலையை நீர் விடாமல் அரைத்து, தக்காளியுடன் கலக்கவும். அரை மூடி எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து விட்டால் தக்காளிச் சட்னி போல் இருக்கும். தோசை, இட்லி, சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ள ருசியாக இருக்கும்.

- சி. மாலதி

பொருள் : பால்

முதல் பரிசு : 'பிவிஜி எக்ஸல்' வழங்கும் கிரைண்டர்

"டயா-மில்க் சாக்லேட்"

சாப்பிட்டவுடன் ஏதாவது ஒரு துண்டு இனிப்பை வாயில் போட்டுப் பழகிய என் மாமனாருக்கு திடீரென சர்க்கரை நோய் வந்து விட, தவித்துப் போய் விட்டார். அவருக்கென்றே கண்டுபிடித்த இந்த 'டயா-மில்க் சாக்லேட்' பிறருக்கும் உதவட்டுமே!

தேவையான பொருட்கள் :

கேழ்வரகு பால் - 1 கப்,
சோயா பால் - 1 கப்
(செய்முறை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது)
சர்க்கரைப் போடாத பால்கோவா - 200 கிராம்,

• சி.எஸ். சித்ரா

இம்மாத இல்லத்தரசி

வெண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்,
செயற்கை சர்க்கரை - 5 பாக்கெட் (5 கிராம் பாக்கெட்டில் கிடைக்கிறது) (பக்கவிளைவு இல்லாதது),
பூஸ்ட், போர்ன்விடா போன்ற சாக்லேட் பான பவுடர் (அ) இன்ஸ்டன்ட் காபி பவுடர் - 4 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

1. ஒரு கப் கேழ்வரகு (ராகி) மாவுடன் ஒரு கப் சோயா மாவு சேர்த்து நன்கு சலித்து, 2 தம்ளர் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு மூடி வைக்கவும். ஆறியவுடன் ஸ்பூனால் நன்கு கலக்கி டீ வடிகட்டியில் (அ) வெள்ளைத் துணியில் வடிகட்டி பாலை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

இதுவே ராகி-சோயா பால்.

2. கோவாவை உதிர்த்து தனியே வைக்கவும்.

3. அடிகனமான வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் வெண்ணெய் போட்டு ராகி-சோயா பாலை விட்டு, ஒரு சிட்டிகை உப்புப் போட்டு கெட்டியாகும் வரை கைவிடாமல் கலக்கவும். மாவு கெட்டியாக உருண்டு வந்தவுடன் அடுப்பை நிறுத்தி விடவும்.

4. சிறிது ஆறியவுடன், அதனுடன் உதிர்த்த கோவா, கோகோ (அ) ப்ரூ காபிப் பவுடர், செயற்கை சர்க்கரை, மீதியுள்ள 1 ஸ்பூன் வெண்ணெய் சேர்த்து, மரக்கரண்டி (அ) மத்தினால், நன்கு கலக்கவும்.

5. கலவை இளஞ்சூடாக இருக்கும்போதே கைகளில் சிறிது வெண்ணெய் தடவிக் கொண்டு, சிறிதளவு மாவு கலவை எடுத்து நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டி ஒரு தட்டில் தனித்தனியே போட்டு வைக்கவும். ஆறியவுடன், பட்டர் பேப்பரில் ஒவ்வொன்றாக சாக்லேட் போல் சுற்றி, காற்று புகாத பாட்டிலில் (அ) டப்பாவில் போட்டு, ப்ரிட்ஜிலோ (அ) வெளியிலோ வைத்து உபயோகிக்கலாம். சுவையான சாக்லேட் ரெடி.

டயாபடீஸ் இருப்பவர்கள் மட்டுமின்றி, டயட் கண்ட்ரோலில் இருப்பவர்களும், ஏன்? அனைவருக்குமே ஏற்றது இந்த "டயா-மில்க் சாக்லேட்."

- லலிதா ராஜாராமன், மைசூர்.



எண்ணெய் இருந்த பாத்திரத்தைத் தேய்க்கு முன் ஒரு சிறிய துணியில் எண்ணெயை நன்றாகத் துடைத்து, அத் துணியால் கதவின் தாழ்ப்பாள், கிணற்றின் ராட்டினம் முதலியவற்றைத் துடைத்தால் துருப் பிடிக்காமலும், கிறீச் சத்தம் கேட்காமலும் இருக்கும். எண்ணெய்ப் பாத்திரமும் சுத்தமாகும்.

- பி. ருக்மணிபாய்



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

செம்பருத்திப் பால்

தேவையான பொருட்கள் :

பால் - 1 லிட்டர்,
அடுக்கு செம்பருத்திப் பூ - 10,
கல்கண்டு - 10 கட்டிகள்,
ரோஸ் மில்க் எஸென்ஸ் - 2 முதல் 3 துளிகள்.

செய்முறை :

கொதிக்கும் வெந்நீரில் செம்பருத்திப் பூக்களைப் போட்டு, எடுத்து மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பேஸ்ட் போல் வந்து விடும். பாலை நன்றாக கண்டக்காய்ச்சிக் கொண்டு, செம்பருத்தி விழுது, கல்கண்டு சேர்த்து மேலும் இரண்டு கொதி விட, எல்லாம் நன்றாகக் கலந்து விடும். ஆறவைத்து ரோஸ் மில்க் எஸென்ஸ் சேர்த்து, ஃப்ரிட்ஜில் ஒரு மணி நேரம் வைத்து பிறகு சாப்பிட செம்பருத்திப் பால் தேவாமிர்தமாய் இருக்கும். செய்ய ஆகும் கால நேரமும் குறைவு. செய்வதும் மிகவும் சுலபம்

செம்பருத்தியின் மருத்துவக் குணங்கள் :

உடல் சூட்டைத் தணித்துக் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும். மலட்டுத் தன்மை நீங்கும். தலைமுடி கருமையுடன் பளபளப்பாய் மின்னும்.

குறிப்பு : இனிப்புச் சுவை கொஞ்சம் அதிகம் வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- கமலா சந்திரசேகர், சென்னை - 44.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

தீபிகா

தேவையான பொருட்கள் :

பால் - 4 லிட்டர்,
ஏலக்காய் - 1,
பச்சரிசி - 250 கிராம்,
சர்க்கரை - 400 கிராம்,
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
குங்குமப்பூ _ 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :

பச்சரிசியைக் களைந்து ஒரு மணி நேரம்

பக்கோடா என்றவுடன் நமக்குத் தெரிந்தது எல்லாம் வெங்காயப் பக்கோடா, காலிஃப்ளவர் பக்கோடா என்பதே. புதினா, கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை மூன்றையும் பொடியாக நறுக்கி கடலை மாவு, எண்ணெய் கொஞ்சம் கலந்து பிசிறிச் செய்தால் கரகரப்பாக ருசியாக இருக்கும்.

- சி. விஜி



ஊறவிடவும். நீரை நன்கு வடித்து விட்டு மிக்ஸியில் ஈரத்துடனேயே நைசாகப் பொடித்துக் கொள்ளவும். மாவை சல்லடையில் சலிக்கவும். அதிலிருந்து 50 கிராம் அளவிற்குத் தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.

பாலில் ஒரு லிட்டரை ஓர் அடிகனமான பாத்திரத்தில் நன்கு சுண்டும் வரை (நாலில் ஒரு பங்காகக் குறையும் வரை) காய்ச்சவும். ஏலக்காயை சற்றே சூடுபடுத்தி, துளி சர்க்கரையுடன் பொடித்துப் போடவும். 50 கிராம் சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறவும். தனியாக வைத்துள்ள ஐம்பது கிராம் அரிசி மாவை, கட்டித் தட்டாமல் மெதுவாகத் தூவி கிளறவும். நன்கு கெட்டியானதும் இறக்கி, ஆற விடவும். இது கோவா.

மீதியுள்ள பச்சிரிசி மாவில் சிறிது கொதித்த நீர் ஊற்றி, ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு, கொழுக்கட்டைக்கு மாவு கிளறுவது போல் பதமாகக் கிளறி வைக்கவும். ஆறிய கோவாவைக், குட்டிக் குட்டி உருண்டைகளாக உருட்டவும். மாவையும் குட்டி செப்புகள் செய்து உள்ளே கோவா உருண்டைகளை வைத்து மூடவும்.

மீதி மூன்று லிட்டர் பாலை எடுத்துக் கொள்ளவும். அதில் ஒரு லிட்டரை குறுக விடவும். அடிபிடிக்காமல் கிளறி பாலிற்கு செண்பகப் பூ நிறம் (சிவப்பும் மஞ்சளும் கலந்த நிறம்) வந்தவுடன் பாக்கிப் பாலை அதில் சேர்த்து சர்க்கரையும் போடவும். லேசாகக் கொதித்ததும் கோவா உருண்டைகளை மெதுவாகக், கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போடவும். ஒன்றிரண்டு கரையும். கவலைப் பட வேண்டாம்.

அடுப்பை சிம்மில் வைக்கவும். வெந்த உருண்டைகள் மேலே மிதக்கும். மெதுவாகக் கிளறி விடவும். எல்லா உருண்டைகளும் வெந்த பிறகு அடுப்பை நிறுத்தவும். பால் இன்னும் தேவை என்றால், ஓர் அரை லிட்டரைக் காய்ச்சி அதில் விடவும். சற்றே ஆறிய பிறகு குங்குமப்பூ தூவவும். அழகான சின்னக் கிண்ணங்களில் சூடாக அல்லது குளிர வைத்து 'ஜில்'லென்று பரிமாறவும். ஸ்பெஷல் தருணங்களுக்குப் பார்க்க அழகான, மணமான, சுவையான 'தீபிகா' தயார்.

பால் கொதிக்கும் போது அடிபிடிக்காமல் இருக்க ஓர் விளிம்பில்லாத சின்னத்தட்டு ஒன்றைப் போட்டால் போதும்.

- சாமளி, திருச்சி.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

சோயா பால் பௌல் பேடா

தேவையான பொருட்கள் :

பால் - 1 லிட்டர்,
சோயா - 1 கப்,
சர்க்கரை - 2 கப்,
படிகாரம் - 5 கிராம்,
முந்திரிப் பருப்பு - 10 கிராம்,
ஏலக்காய் - 5 கிராம்

கப் செய்யத் தேவையானவை:

மைதா - ½ கப்,
ரவை - 1 கைப்பிடி,
அரிசி மாவு - 1 கைப்பிடி,
உப்பு - 1 சிட்டிகை,
சர்க்கரை - 1 ஸ்பூன்,
பொரிக்க எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

சோயாவை ஆறு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு கழுவி ஒரு கப் சுடுநீர் (இளம்சூடு) ஊற்றி சோயா பால் எடுக்கவும். மீண்டும் ஓர் அரை கப் ஊற்றி எடுத்துக் கொள்ளவும். இதனைப் பாலுடன் கலந்து (திக்கான பாலாக இருந்தால் நல்லது) அடுப்பில் பாத்திரத்தில் வைத்துக் கிண்டவும். பால் பொங்கி வரும் போது படிகாரத்தைப் போட

வும். திரி திரியாக ரவை போல் வரும். வர வில்லையென்றால் இன்னும் சிறிது போட வும். இப்போது சர்க்கரையும் போட்டுக் கிண்டவும். முந்திரிப் பருப்பை வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். சர்க்கரையைப் பாலுடன் போட்டுக் கிண்டும் போது, ஏலப்பொடியும் தூவி நன்கு கிண்டவும். கிண்டும் போது இறுகும். இதனை நெய் தடவிய தட்டில் பரப்பவும். ஆறியவுடன் சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, நடுவில் வறுத்த முந்திரிப் பருப்பை வைத்து எடுக்கவும்.

மைதா, ரவை, அரிசி மாவு, உப்பு, சர்க்கரைப் போட்டு சிறிது எண்ணெய் ஊற்றிப் பிசைந்துக் கொண்டு, தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றிச் சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்குப் பிசைந்து கொள்ளவும். இதனைச் சிறு உருண்டையாக எடுத்துச் சப்பாத்திக் கட்டையில் திரட்டி, சிறு மூடியால் கட் பண்ணவும். தயிர் கடையும் அலுமினிய மத்தில் அழுத்தி எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். (மத்தில் அழுத்தி அப்படியே எண்ணெயில் வைத்தால் தனியாகப் பிரிந்து விடும்) பொரித்த பௌலில் சோயா பால் பேடாவை வைத்துக் கொடுக்கவும். சோயா பால் சேர்ந்திருப்பதால் பிள்ளைகளுக்கு நல்ல சத்தான உணவாகும். இது கிண்ணத்தில் வைத்துக் கொடுப்பது போல் உள்ளதால் பிள்ளைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.

- திருமதி சந்திராநாதன், நாகப்பட்டினம் - 1.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/—

வேர்க்கடலை ஜாமூன்

தேவையான பொருட்கள் :

பால் - ½ லிட்டர்,
சர்க்கரை - ¼ கிலோ,
எலுமிச்சை - 1 மூடி,
வேர்க்கடலை - 100 கிராம்,
கேசரிப் பவுடர் - சிறிது,
முந்திரி - 10,
நெய் - 2 டீஸ்பூன்,
சனோலா எண்ணெய் - ¼ கிலோ,
கோதுமை மாவு - 2 டீஸ்பூன்,
ஏலக்காய் - 4.

செய்முறை :

முதல் நாள் பாலைக் காய்ச்சி, சூடாக இருக்கும் போது எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து, திரிக்கவும். பால் ஆறின பிறகு, தண்ணீரை வடித்து விட்டு, ஒரு வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து, ஒரு ஆணியில் கட்டித் தொங்க விடவும். நான்கு மணி நேரத்தில் தண்ணீர் வடிந்து கோவா கெட்டியாகி விடும். அதைக் காற்றுப்புகாத டப்பாவில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும்.

அடுத்த நாள், வேர்க்கடலையைந் தோலுரித்து, நைசாகப் பொடி செய்யவும் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்த கோவாவை எடுத்து, மிக்ஸியில் போட்டு, வெண்ணெய் கடைவதைப் போலக் கடைந்தால் சாப்டாகி விடும். நெய்யில் முந்திரிப் பருப்பை முழுதாகப் போட்டு, பொன் வறுவலாகப் பொரித்துத் தனியாக வைக்கவும்.

கோதுமை மாவு, கோவா, வேர்க்கடலைப் பொடி இவற்றைச் சிறிது நெய் சேர்த்துப் பிசையவும். முந்திரிப் பருப்பை நடுவில் வைத்து இக் கலவையை சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். சனோலா எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். சர்க்கரையைக் கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சி, ஏலக்காய்ப் பொடி, கேசரிப் பவுடர் போட்டு, பாகு சூடாக இருக்கும் போது உருண்டைகளைப் போட்டு ஊற விடவும். சுவையான வேர்க்கடலை ஜாமூன் தயார்.

- சி.எஸ். சித்ரா, கோவை - 38.

வீட்டுத் தோட்டத்தில் துளசிச் செடி வளர்ப்பவர்கள் அதன் 'பூ' பகுதியை கிள்ளி விட்டால் செடி நன்கு அடர்ந்தும் உயர்ந்தும் வளரும். இலைகளும் நிறையக் கிடைக்கும். புதிய, புதிய கிளைகள் நிறைய வந்து, பார்க்க விழுதுகள் இல்லாத போன்சாய் ஆலமரம் போன்று தோற்றமளிக்கும்.

- டி. சாந்தி



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 3030975 * Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2002" Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 *
Registered as a Newspaper in Srilanka
Supplement to the Mangayar Malar January 2003 issue